వేగుచుక్క

VC NEWS

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

శనివారం 13 ఏప్రిల్ 2024

సంపుటి.01 సంచిక.253

2 లో

షర్మిల కడప పర్యటనలో ఉద్రిక్తత

రాముడు అందరివాడు..
బీజేపీ వ్యక్తి కాదు

2 లో

రాముడికి బరాబర్ మొక్కుదాం..

తెలంగాణ సీఎం మైక్ వీరుడు

ఏది పడితే అది మాట్లాడుతాడు

పూలే, అంబేద్కర్ ఆశయాలను

కొనసాగిస్తున్నది కేసీఆర్

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

ధాన్యం కొనుగోళ్లు పక్కాగా సాగాలి

ధరలు తగ్గించి, తరుగు పేరుతో మోసం చేస్తే చర్యలు

రైతులను మోసం చేస్తే కఠినంగా వ్యవహరిస్తాం

మంచినీటి సరఫరాలో నియంత్రణ పాటించాలి

ఎక్కడిక్కడ అధికారులు సత్వర చర్యలు తీసుకోవాలి

సాగర్ డెడ్ స్టోరేజ్ నుంచి నీటిని పంపింగ్ చేయండి

సింగూరు జలాలను కూడా వినియోగించుకోవాలి

ఉన్నతస్థాయి సమీక్షలో సిఎం రేవంత్ ఆదేశాలు

2 లో

దేశం బాగుండాలంటే మోడీని గెలిపించాలి

కరోనా నుంచి మనల్ని ఆదుకున్నాం

ఉచిత బియ్యం మరో ఐదేళ్లు ఇస్తాం

పేదలకు ఎల్పీజీ సిలిండర్లు ఇస్తుంది బీజేపీనే

బీజేపీ సికింద్రాబాద్ ఎంపీ అభ్యర్థి కిషన్ రెడ్డి

ఈ నెల 19న కిషన్ రెడ్డి నామినేషన్

హాజరుకానున్న కేంద్రమంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్

హైదరాబాద్: దేశానికి సంబంధించిన ఎన్నికలు వచ్చేనెల జరగనున్నాయని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, సికింద్రాబాద్ ఎంపీ అభ్యర్థి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు.ఇవి దేశానికి ఎవరు ప్రధాని కావాలి, ఎవరు పరిపాలించాలి అని నిర్ణయించే ఎన్నికలని ఆయన వెల్లడించారు. మన దేశ, మన పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం మోడీ లాంటి నేత కావాలన్నారు. ఆయన సికింద్రాబాద్ లోక్‌సభ పరిధిలో ప్రచారం నిర్వహించారు. కరోనా నుంచి మనల్ని ఆదుకున్నారు మోడీ.. ఉచిత బియ్యం మరో ఐదేళ్లు ఇస్తామని మోడీ చెప్పారన్నారు. పేదలకు ఎల్పీజీ సిలిండర్లు ఇస్తుంది మోడీనేనని ఆయన అన్నారు. పొదుపు సంఘాలకు డిపాజిట్లు లేకుండా 20 లక్షల లోన్లు ఇస్తున్నామన్నారు. ఆయుష్మాన్ భారత్ తీసుకువచ్చి పేదలకు వైద్యాన్ని అందిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. మోడీ వచ్చారు కాబట్టి అయోధ్యలో రామ మందిర నిర్మాణం జరిగిందన్నారు. 500 వందల ఏళ్లుగా రాముడు గుడిసెలోనే ఉన్నాడని.. స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక కూడా ఎవరు రాముడి గుడిని కట్టలేదన్నారు. మోడీ లేకపోతే దేశంలో అవినీతి, మజ్లిస్ గుండాయిజం, అరాచకాలు పెరుగుతాయని ఆయన అన్నారు. దేశం బాగుండాలంటే మోడీని గెలిపించాలన్నారు. గెలిపించాలని మిమ్మల్ని అందరిని కోరుతున్నామని ప్రచారం నిర్వహించారు. ఇక్కడ మజ్లిస్ కార్పొరేటర్లు, ఎమ్మెల్యేలు ఎవరు అభివృద్ధిని ఆపిన ఆగదు.. తాను అభివృద్ధి చేస్తానని కిషన్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. కిషన్ రెడ్డి ఈ నెల 19న నామినేషన్ దాఖలు చేయనున్నారు. నామినేషన్ కార్యక్రమానికి కేంద్ర రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్?నాథ్ సింగ్ హాజరుకానున్నారు. ఈనెల 18న సాయంత్రం ఆయన హైదరాబాద్ కు రానున్నారు. కిషన్ రెడ్డి నామినేషన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అనంతరం.. రిటైర్డ్ ఆర్మీ ఉద్యోగుల సమావేశంలో పాల్గొననున్నారు రాజ్?నాథ్ సింగ్. ఇదిలా ఉంటే.. ఈ నెల 21న రాష్ట్రానికి మధ్యప్రదేశ్ సీఎం మోహన్ యాదవ్ రానున్నారు. మెదక్, సికింద్రాబాద్ పార్లమెంట్ నియోజక వర్గాల్లో యాదవ సంఘాలతో ఆయన భేటీ కానున్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. కిషన్ రెడ్డి సికింద్రాబాద్ పార్లమెంట్ అభ్యర్థిగా తన పేరును ప్రకటించిన నాటి నుంచే. . ప్రచారంలో దూసుకుపోతున్నారు. ఇప్పటికే తన నియోజకవర్గం మొత్తాన్ని ఓ దఫా చుట్టేశారు. కేంద్రంలో పదేళ్ల పాలనలో తాము చేసిన అభివృద్ధిని వివరిస్తూ ఇళ్లుళ్లు తిరుగుతున్నారు. అదే సమయంలో.పదేళ్ల పాలనలో బీఆర్ఎస్ పాలన వైఫల్యాలు, కాంగ్రెస్ హామీలను వివరిస్తూ ప్రజల ముందుకెళ్తున్నారు.

అసదుద్దీన్ ఒవైసీని గెలిపించాలని కాంగ్రెస్ ప్లాన్

లోక్‌సభ ఎన్నికల సమయం దగ్గర పడుతున్నా కొద్దీ కాంగ్రెస్ నేతలు, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆందోళన, అభద్రతా భావానికి గురవుతున్నారని భాజపా రాజ్యసభ సభ్యుడు లక్ష్మణ్ విమర్శించారు.

హైదరాబాద్: లోక్‌సభ ఎన్నికల సమయం దగ్గర పడుతున్న కొద్దీ కాంగ్రెస్ నేతలు ఆందోళన, అభద్రతా భావానికి గురవుతున్నారని భాజపా రాజ్యసభ సభ్యుడు లక్ష్మణ్ విమర్శించారు. నాంపల్లిలోని పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రచారంలో అన్ని పార్టీల కంటే భాజపా అభ్యర్థులు దూసుకుపోతున్నారని చెప్పారు. ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ విఫలమైందని ఆరోపించారు. రుణమాఫీ ఇప్పటి వరకు అమలు చేయలేదన్నారు."కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై రైతులు ఆగ్రహంగా ఉన్నారు. అన్ని హామీలు, గ్యారంటీలు అటకెక్కించి లోక్‌సభ ఎన్నికలతో ముడిపెట్టడం వల్ల అనుమానాలు కలుగుతున్నాయి. ప్రజల దృష్టిని మరల్చేందుకు, సానుభూతి పొందేందుకు తనపై కుట్రలు పన్నుతున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతున్నారు. మజ్లిస్ అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీని హైదరాబాద్ ఎంపీగా గెలిపించాలని కాంగ్రెస్ ప్లాన్ చేస్తోంది. రాష్ట్రంలో ఎప్పుడు ఎన్నికలు జరిగినా భాజపా అధికారం కైవసం చేసుకుంటుంది. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో అత్యధిక స్థానాల్లో విజయం సాధిస్తుంది. కాంగ్రెస్, భారాసతో మజ్లిస్ రహస్య ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమిపాలైనా భారాస నేతల్లో అహంకారం తగ్గలేదు. అవకాశవాద రాజకీయాలను ప్రజలు గ్రహించి తగిన బుద్ధి చెప్పాలి.

కవిత రిమాండ్ రిపోర్టులో సంచలన విషయాలు

న్యూఢిల్లీ: ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కాం కేసులో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవితను విచారణ కోసం అయిదు రోజుల కస్టడీ కోరుతూ సీబీఐ రౌస్ అవెన్యూ కోర్టులో రిమాండ్ పత్రాలను సమర్పించింది. కవిత రిమాండ్ రిపోర్టులో సీబీఐ అధికారులు పలు సంచలన విషయాలు పొందుపర్చారు. కవితే రూ. 100 కోట్లు చెల్లించినట్లు పేర్కొంది. కవితకు చెందిన జాగృతి సంస్థకు శరత్ చంద్రారెడ్డి రూ.80 లక్షల ముడుపులు చెల్లించినట్లు అభియోగం మోపింది. డబ్బుల కోసం శరత్ చంద్రారెడ్డిని కవిత బెదిరించారని తెలిపింది. ల్యాండ్ డీల్ చేసుకోకపోతే తెలంగాణలో బిజినెస్ ఎలా చేస్తావో చూస్తానని శరత్ చంద్రారెడ్డిని కవిత బెదిరించారని పేర్కొంది. అసలు భూమే లేకుండా వ్యవసాయ భూమి కొనుగోలు చేసినట్లు అగ్రిమెంట్లు, రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు సృష్టించినట్లు పేర్కొంది. నకిలీ భూ విక్రయం పేరుతో శరత్ చంద్రారెడ్డి నుంచి రూ. 14 కోట్లు కవిత తీసుకున్నారని రిపోర్టు రిపోర్టులో వెల్లడించింది.మహబూబ్‌నగర్‌లో వ్యవసాయ భూమి ఉందని, దాన్ని కొనుగోలు చేసినట్లు రూ. 14 కోట్లు ఇవ్వాలని శరత్ చంద్రారెడ్డిని కవిత డిమాండ్ చేశారు. అసలు ఆ భూమి సంగతి, దాని ధర ఎంతో తెలియనందువల్ల తను రూ.14కోట్లు ఇవ్వలేనని అన్నారు శరత్. మొత్తం డబ్బులు ఇవ్వకపోతే తెలంగాణలో అరబిందో ఫార్మా బిజినెస్ ఉండదని కవిత బెదిరించినట్లు పేర్కొంది. చదవండి: కవితకు రౌస్ అవెన్యూ కోర్టులో చుక్కెదురుఒక్కో రిటైల్ జోన్‌కు రూ.5 కోట్ల చొప్పున 5 రిటైల్ జోన్‌లకు రూ.25 కోట్లు ఇవ్వాలని శరత్ చంద్రారెడ్డిని కవిత డిమాండ్ చేశారని సీబీఐ చెబుతోంది. ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులరెడ్డిని కూడా కవిత రూ. 50 కోట్లు డిమాండ్ చేశారని, తన కుమారుడు మాగుంట రాఘవ ద్వారా కవితకు ఆయన రూ.25కోట్లు చెల్లించారని తెలిపింది. కేజ్రీవాల్ అనుచరుడు విజయనాయర్‌కు కవితే రూ.100కోట్లు చెల్లించారని చెప్పింది.ఇండోస్పిరిట్లో కవిత 65 శాతం వాటా పొందారని, గోవాకు రూ.44.45 కోట్లు హవాలా మార్గంలో బదిలీ చేశారని సీబీఐ పేర్కొంది. ఈ డబ్బును కవిత పీఏ అశోక్ కౌశిక్ హవాలా డీలర్లకు చేర్చాడని, ఈ విషయాలన్నింటిపైనా కవిత సరైన సమాధానాలు చెప్పడం లేదని తెలిపింది. ఆమెను 5 రోజులు కస్టడీలోకి తీసుకొని మరిన్ని విషయాలను రాబట్టాలని ప్రత్యేక కోర్టును కోరింది సీబీఐ.కాగా బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవితను సీబీఐ అరెస్ట్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసులో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) ఇప్పటికే ఆమెను అరెస్టు చేయగా జ్యుడీషియల్ రిమాండ్‌లో ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. లిక్కర్ కేసులో గతంలోనూ సీబీఐ ఆమెను హైదరాబాద్‌లో ఆమెనుప్రశ్నించింది. ఆ తర్వాత సీబీఐ ప్రత్యేక కోర్టు అనుమతితో ఈ నెల 6న తీహార్ జైలులో మరోసారి ప్రశ్నించింది. ఈ క్రమంలోనే అరెస్ట్ చేసి కోర్టుకు హాజరు పరిచింది. విచారణ నిమిత్తం కవితను కస్టడీకి ఇవ్వాలని

కోరుతూ రౌస్ అవెన్యూ కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. దీనిపై కాసేపట్లో న్యాయస్థానం తీర్పు వెల్లడించనుంది.

ధాన్యం కొనుగోళ్లు పక్కాగా సాగాలి

హైదరాబాద్: రైతులు అమ్ముకునే ధాన్యాన్ని తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేయడంతో పాఉట, వారిని మోసం చేసేవారు ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించేది లేదని, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రైతులను మోసం చేసే మిల్లర్లపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ధాన్యం కొనుగోలు, నీటి సరఫరాపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సీరియస్ అయ్యారు. అధికారులకు పలు కీలక అంశాలపై సూచనలు చేశారు. ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు తెచ్చే వారిపై కఠినంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. కృత్రిమ నీటి కొరత సృష్టిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా గేటెడ్ కమ్యూనిటీలకు ఎక్కువ నీరు.. బస్తీలకు తక్కువ నీరు విడుదల చేసే సిబ్బందిపై నిఘా పెట్టాలని సూచించారు. సింగూరు నుంచి నీటి సరఫరా చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలులో తరుగు తీస్తే వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఎంఎస్పీ కంటే తక్కువ ధరకు ధాన్యం కొనుగోలు చేయవద్దని ఆదేశించారు. ధాన్యం పక్కదారి పట్టించే మిల్లర్లపై నిఘా పెట్టాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డుల్లో తక్కువ ధరకు ధాన్యం కొనుగోలు చేసే మిల్లర్లు, ట్రేడర్ల ట్రేడ్ లైసెన్స్ రద్దు చేయాలన్నారు. కస్టమ్ మిల్లింగ్ నిలిపివేసి బ్లాక్ లిస్ట్ లో పెట్టాలని ఆదేశించారు. సీఎంతో పాటు పౌర సరఫరాలశాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, సమాచారశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, ఉన్నతాధికారులు ఈ సమీక్ష సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. అన్ని జిల్లాల్లో కలెక్టర్లు తమ పరిధిలోని మార్కెట్లు, ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను పరిశీలించి రైతులకు ఇబ్బంది లేకుండా కొనుగోళ్లు సజావుగా జరిగేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. కనీస మద్దతు ధర అమలయ్యేలా చూడాలని, రైతుల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులను ఎప్పటికప్పుడే పరిష్కరిం చాలని సూచించారు. కొన్నిచోట్ల తేమ ఎక్కువగా ఉందని చెప్పి వ్యాపారులు, మిల్లర్లు ధరలో కోత పెడుతున్నారని తమ దృష్టికి వచ్చిందని సీఎం అన్నారు. అందుకే ధాన్యాన్ని మార్కెట్లకు తెచ్చే ముందు ఆరబెట్టాలని రైతులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. కళ్లాల నుంచి ధాన్యాన్ని నేరుగా మార్కెట్లకు తరలిస్తే తేమ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని చెప్పారు. ధాన్యం ఆరబెట్టేందుకు మార్కెట్ యార్డుల్లోనే తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని, సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి దొంగతనం వంటివి జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ధాన్యం కొనుగోళ్ల ప్రక్రియను ఏ రోజుకారోజు రాష్ట్ర స్థాయి నుంచి పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. సంబంధిత విభాగాల అధికారులు పలు జిల్లాలకు వెళ్లి క్షేత్ర స్థాయిలో కొనుగోళ్లు జరుగుతున్న తీరును పరిశీలించాలని సూచించారు. ఉమ్మడి జిల్లాలకు నియమించిన ప్రత్యేక అధికారులు తాగునీటి ఇబ్బందులున్న చోటికి స్వయంగా వెళ్లి పరిశీలించాలి. సమస్యను పరిష్కరించే చర్యలను ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలి. హైదరాబాద్ లో తాగునీటి సరఫరాకు ఢోకా లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి. డిమాండ్ మరింత పెరిగినా

ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లతో సిద్ధంగా ఉండాలి. అవసరమైతే నాగార్జునసాగర్ డెడ్ స్టోరేజీ నుంచి నీటిని హైదరాబాద్ కు తెచ్చుకోవాలి. కృష్ణా బేసిన్ లో నీటి లభ్యత లేనందున ఎగువన నారాయణపూర్ రిజర్వాయర్ నుంచి తాగునీటిని తెచ్చుకునేలా కర్ణాటక ప్రభుత్వంతో సంప్రదింపులు జరపాలన్నారు. ఉద్దేశ పూర్వకంగా తాగునీటి సరఫరాకు ఆటంకం కల్పించిన వారిని వెంటనే ఉద్యోగాల నుంచి తొలగిస్తామన్నారు.

తాగునీటి సరఫరాకు ఉమ్మడి జిల్లాలకు నియమించిన సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారులు ధాన్యం కొనుగోళ్లను కూడా పర్యవేక్షించాలని సీఎం సూచించారు. వడగండ్ల వానలు వచ్చినా ఇబ్బంది లేకుండా అన్ని మార్కెట్ యార్డులు, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో టార్పాలిన్లను అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికల టైమ్ కావటంతో కొన్ని చోట్ల రాజకీయ లబ్ది కోసం ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు తెచ్చేందుకు తప్పుడు ఫిర్యాదులు, ఉద్దేశపూర్వక కథనాలు వస్తున్నాయని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు. అటువంటి వాటిపై వెంటనే ఎన్నికల కమిషన్ కు ఫిర్యాదు చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని పట్టణాలు, గ్రామాల్లో తాగునీటికి ఇబ్బంది తలెత్తకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలని సీఎం సూచించారు. ఎండల దృష్ట్యా రాబోయే రెండు నెలలు మరింత కీలకమని సీఎం అప్రమత్తం చేశారు. గతేడాదితో పోలిస్తే ఎక్కువ నీటిని సరఫరా చేస్తున్నప్పటికీ ప్రజల అవసరాలకు సరిపోవటం లేదని ముఖ్యమంత్రి గుర్తు చేశారు. అప్పటి కంటే భూగర్భ జల మట్టం పడి పోవటంతో ప్రజలు కేవలం నల్లా నీటిపైనే ఆధారపడటంతో ఈ పరిస్థితి తలెత్తిందన్నారు. ఫిర్యాదుపై వెంటనే స్పందించి తాగునీటి సరఫరాను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పునరుద్ధరించాలని సూచించారు.

రాముడు అందరివాడు.. బీజేపీ వ్యక్తి కాదు

హైదరాబాద్: శ్రీరాముడితో మనకు పంచాయితీ లేదు.. ఎందుకంటే రాముడు అందరివాడు.. బీజేపీ వ్యక్తి కాదు. రాముడికి బరాబర్ మొక్కుదాం.. కానీ బీజేపీని మాత్రం పండబెట్టి తొక్కుదాం.. ఓడిద్దాం అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. ఇబ్రహీంపట్నం నియోజకవర్గంలో ఏర్పాటు చేసిన భువనగిరి పార్లమెంట్ విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో కేటీఆర్ పాల్గొని ప్రసంగించారు.పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో బీజేపోళ్లకు ఎందుకు ఓటేయాల్నో నాకు తెల్వదు. 10 ఏండ్లలో అన్ని పిరం చేశారు మోదీ. ఇవాళ దేశంలో మోదీని ప్రియమైన ప్రధాన మంత్రి అంటలేరు.. పిరమైన ప్రధాని అంటున్నారు. మోదీకి ఎందుకు ఓటేయాలి..? మన ఐదు మండలాలను గుంజుకున్నందుకా..? భద్రాద్రి రామున్ని పట్టించకోనందుకా..? కోచ్ ఫ్యాక్టరీ ఇవ్వనుందుకా..? పాలమూరు %--% రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టుకు జాతీయో హోదా ఇవ్వనందుకా..? ఐటీఐఆర్ రద్దు చేసినందుకా..? నవోదయ పాఠశాలలు, మెడికల్ కాలేజీలు ఇవ్వనందుకా..? ఎందుకు ఓటు వేయాలి. ఈ పదేండ్లలో తెలంగాణకు బీజేపీ ఏం చేసిందో చెప్పి ఓటు అడగాలి అని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.రాముడిని అడ్డం పెట్టుకుని రాజకీయం చేస్తామంటే వారి నిజస్వరూపం బయటపెట్టాలి. మనం యాదాద్రిని ఎంతో అద్భుతంగా నిర్మించాం. కానీ యాదాద్రిని అడ్డం పెట్టుకుని రాజకీయం చేయలేదు. ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీకి కర్రుకాల్చి వాత పెట్టాలి. మోదీ దేవుడని బండి సంజయ్ అంటడు. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెంచినందుకు మోదీ దేవుడా..? మోదీ వల్లే దేశానికి భద్రత అంటడు బండి సంజయ్. ఎవరున్న ఈ దేశానికి ఇబ్బంది లేదు. కేంద్రంలో మెజార్టీ వచ్చే పరిస్థితి లేదు. మీ ఆశీర్వాదంతో 12 సీట్లు ఇస్తే మనమే చక్కం తిప్పే పరిస్థితి రావొచ్చు. మన గొంతు వినబడాలంటే పార్లమెంట్‌లో మనోడు ఉండాలని కేటీఆర్ అన్నారు. తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మైక్ వీరుడంటూ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. మైక్ పట్టుకుంటే ఆయనకు పూనకం వచ్చి.. ఏది పడితే అది మాట్లాడుతాడు అని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్, బీజేపోళ్లకు భయపడే పరిస్థితి లేదు. రేవంత్ రెడ్డి మైక్ వీరుడు. మైకు పట్టుకుంటే ఆయనకు పూనకం వస్తుంది. ఏది పడితే అది మాట్లాడుతాడు. ఇప్పుడిప్పుడే ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలుస్తున్నాయి. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అరచేతిలో వైకుంఠం చూపెట్టారు కాంగ్రెసోళ్లు. రియల్ ఎస్టేట్ అంటే రేవంత్ రెడ్డి.. రేవంత్ రెడ్డి అంటే రియల్ ఎస్టేట్ అన్నాడు. ఇవాళ రంగారెడ్డి జిల్లాలో రియల్ ఎస్టేట్ పరిస్థితి ఏమైంది..? రియల్ ఎస్టేట్ పడిపోవడానికి కారణం ప్రభుత్వానికి తెలివి అవగాహన లేకపోవడమే. ఇక్కడ ఫార్మా సిటీ పెట్టాలని రైతులకు మంచి పరిహారం ఇచ్చి భూసేకరణ చేశాం. అనుమతులు కూడా తెచ్చాం. ఆ కంపెనీలకు జాగ ఇచ్చి లక్షల మందికి కొలువులు తెచ్చే ఫార్మా సిటీని నడుపుకునే తెలివి లేని సన్నాసులు కాంగ్రెస్ నాయకులు. కంపెనీలు, ఫ్యాక్టరీలు, యూనివర్సిటీలు, కాలేజీలు వస్తే రియల్ ఎస్టేట్ ఊపందుకుంటుంది. ఫాక్స్‌కాన్ తెప్పించాం.. మే నెలలో ప్రారంభం కావాల్సిన ప్రాజెక్టు. కానీ ఇప్పటికీ ప్రారంభం కాలేదు అని కేటీఆర్ తెలిపారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన అన్ని పథకాలకు రేవంత్ రెడ్డి మంగళం పాడుతారని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ఈ వంద రోజుల్లో ఫ్రీ బస్సు ఒక్కటే స్టార్ట్ చేసిండు. పార్లమెంట్ ఎన్నికల తర్వాత ఫ్రీ బస్సుకు మంగళం పాడుతాడు. ఈ పథకం వల్ల ఆర్టీసీకి రూ. 1400 కోట్ల నష్టం వచ్చింది. తులం బంగారం అనగానే మహిళలు సెంటిమెంట్‌కు పడిపోయి ఓట్లు వేశారు. కానీ తులం బంగారం ఇవ్వడం లేదు. ఈ విషయాలను వివరంగా చెప్పాలి అని కేటీఆర్ సూచించారు. దళిత, బహుజనల నాయకులు డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్, మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే ఆశయాలను ఆచరణలో చేసి చూపెడుతున్నది కేవలం బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ మాత్రమే అని వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. విద్యతోనే వికాసం వస్తుంది. వికాసం నుంచి ప్రగతి వస్తుంది. ప్రగతి నుంచి సమాజంలో సమానత్వం వస్తుందని పూలే చెప్పారు. ఆ విధంగా అంబేద్కర్, పూలే మాటలను ఆచరణలో అమలు చేసింది కేసీఆర్ అని ఘంటా పథంగా చెప్పొచ్చు. 1008 గురుకుల పాఠశాలలను కేసీఆర్ స్థాపించారు. గురుకులాల్లో ఆరున్నర లక్షల మంది విద్యార్థులకు లక్షా 20 వేల చొప్పున ఖర్చు పెట్టి చదివించారు. ప్రపంచంతో పోటీ పడే పౌరులుగా గురుకుల విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దారు. విద్య మాత్రమే కాదు.. బీసీల సంక్షేమం కోసం ఎన్నో పథకాలు అమలు చేశారు. రూ. 11 వేల కోట్లతో గొర్రెల పెంపకం అమలు చేశారు. మత్స్యకారులకు రూ. 30 వేల కోట్లతో మత్స్య సంపద సృష్టించారు. నేతన్నకు చేయూత, చేనేత మిత్ర లాంటి మంచి కార్యక్రమాలు తీసుకొచ్చారు. చేతి వృత్తులకు, కులవృత్తులకు కేసీఆర్ అండగా నిలబడ్డారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్, బీజేపీ కంటే ఎక్కువ బీసీలకు బీఆర్ఎస్ టికెట్లు ఇచ్చింది. మొత్తం

17 పార్లమెంట్ స్థానాల్లో ఐదు సీట్లు ఎస్సీ, ఎస్టీలకు కేటాయించగా, మిగతా 12 సీట్లలో 6 సీట్లు బీసీలకు కేటాయించారు. ఇలా 50 శాతం సీట్లను బీసీలకు కేటాయించడం కేసీఆర్ వల్లే సాధ్యమైంది. పూలే జయంతి రాగానే దండేసి దండం పెట్టుడు వేరు. కానీ ఆయన ఆశయాలను కొనసాగించే విధంగా చేతల్లో చేసి చూపించిన ఒకే ఒక్క నాయకుడు కేసీఆర్ అని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయాలను కేసీఆర్ ఆచరణలో పెట్టారు. 125 అడుగుల అంబేద్కర్ విగ్రహం ఏర్పాటు చేశారు, దళిత బంధు అమలు చేశారు. అంబేద్కర్ ఓవర్సీస్ స్కాలర్‌షిప్ పేరిట ఒక్కొక్క దళిత విద్యార్థికి రూ. 20 లక్షలు ఇచ్చి విదేశాల్లో చదువుకునేందుకు అండగా నిలబడ్డారు. ఈ దేశంలో దళితులకు ఇలా ఇంత వరకు ఎవరూ చేయలేదు. బడుగు, బలహీన వర్గాలకు రాజకీయ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు కేసీఆర్. మనందరం కలిసికట్టుగా క్యామ ల్లేష్‌ను గెలిపిద్దాం అని కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు.

షర్మిల కడప పర్యటనలో ఉద్రిక్తత

కడప ఎన్నికల ప్రచారంలో ఏపీ కాంగ్రెస్ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల దూసుకెళ్తున్నారు. కడప లోక్ సభ స్థానం నుంచి బరిలోకి దిగడంతో ఆ నియోజకవర్గంపై ఎక్కువగా దృష్టిసారించారు. కడప లోక్ సభ నియోజకవర్గంలో పర్యటిస్తూ జనంలోకి వెళుతున్నారు. అధికార వైసీపీ నేతలకు షర్మిల పర్యటన మింగుడు పడడం లేదు. షర్మిల శుక్రవారం నాడు లింగాల మండలానికి రాగానే అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశారు. షర్మిల పర్యటనను అడ్డుకోవాలని చూశారు. వెంటనే అప్రమత్తమైన పోలీసులు వారిని చెదరగొట్టారు. అల్లరి చేసే వాళ్లు పులివెందుల రండి. పూల అంగళ్ళ వద్ద పంచాయితీ పెడదాం. వివేకాను ఎవరు హత్య చేశారో తేల్చుకుందాం అని షర్మిల సవాల్ చేశారు. వైసీపీ శ్రేణుల తీరును షర్మిల తప్పుపట్టారు. 'అసెంబ్లీ, లోక్ సభ ఎన్నికల్లో వైసీపీకి ఓటమి భయం పట్టుకుంది. కడప లోక్‌సభ స్థానం నుంచి బరిలోకి దిగిన అవినాష్ రెడ్డికి ఓటమి భయం ఉంది. తన పర్యటనకు అడ్డుపడుతున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండాలను తీసివేస్తున్నారు. ఒకప్పుడు జగన్‌కి చెల్లెను కాను బిడ్డను.. సీఎం అయిన తర్వాత ఆ బంధం తెగింది. బాబాయిని చంపిన వాళ్ళను పక్కన పెట్టుకున్నారు. మళ్ళీ టిక్కెట్ ఇచ్చారు అని' షర్మిల మండిపడ్డారు. అవినాష్ రెడ్డి అంటే ఇదివరకు కోపం లేదు. వివేకా హత్య కేసులో అవినాష్ రెడ్డిని సీబీఐ హంతకుడని తేల్చింది. ఆధారాలు బయట పెట్టింది. హత్యకు పెద్ద ఎత్తున లావాదేవీలు నడిచాయి. అవినాష్ రెడ్డిని జగన్ కాపాడుతున్నారు. హంతకులకు జగన్ అండగా నిలబడ్డారు. అందుకే కడప ఎంపీగా బరిలోకి దిగా. న్యాయం, ధర్మం ఒక వైపు, అన్యాయం, హంతకులు మరో వైపు ఉన్నారని షర్మిల స్పష్టం చేశారు.

ప్రజాప్రతినిధులపై కేసుల వ్యవహారం

అమరావతి: ప్రజా ప్రతినిధులపై ఉన్న కేసుల వివరాలు ఇవ్వకపోవడం పట్ల ఏపీ హైకోర్టు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు, నారా లోకేష్, అచ్చెన్నాయుడు నారాయణ అయ్యన్నపాత్రుడు, రామచంద్ర యాదవ్‌పై ఉన్న కేసుల వివరాలు ఇవ్వకపోవడంపై శుక్రవారం హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది. మార్చి ఒకటో తేదీన డీజీపీకి లేఖ రాసినప్పటికీ ఈరోజు వరకు వివరాలు ఇవ్వకపోవడంపై సీనియర్ న్యాయవాది దమ్మాల పాటి శ్రీనివాస్ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. చంద్రబాబు పై కేసులకు సంబంధించి నేటి వరకు వివరాలు ఇవ్వలేదని కోర్టు దృష్టికి శ్రీనివాస్ తీసుకొచ్చారు. ఫాం7లో కేసుల వివరాలు తప్పనిసరిగా పొందుపరచాల్సిన అవసరం నామినేషన్ల నిబంధనలో ఉందని న్యాయవాదులు దమ్మాలపాటి, ఉమేష్ చంద్ర, వివి సతీష్ పేర్కొన్నారు. వివరాలు పేర్కొనకపోతే నామినేషన్లు తిరస్కరించే అవకాశం ఉందని కోర్టుకు లాయర్లు వివరించారు. ఈ సమాచారం మొత్తాన్ని ఇవ్వాలంటే ఎలా సాధ్యమవుతుందని, డీజీపీ కార్యాలయానికి ఇబ్బంది అవుతుందని ప్రభుత్వ న్యాయవాది వాదించారు. గతంలో రఘురామకృష్ణరాజుపై ఉన్న కేసుల వివరాలను డీజీపీనే ఇచ్చారన్న విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా లాయర్ ఉమేష్ చంద్ర గుర్తుచేశారు. కేసుల వివరాలు ఇవ్వడానికి ఉన్న ఇబ్బందులు ఏమిటని న్యాయమూర్తి ప్రశ్నించారు. అవసరమైతే నలుగురు అధికారులను నియమించి వెంటనే కేసుల వివరాలు ఇవ్వాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. డీజీపీని అడిగి వివరాలు తెలపాలని ప్రభుత్వ న్యాయవాదిని హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఈనెల 18 నుంచి నామినేషన్లు ప్రారంభమై 25తో ముగుస్తాయని, అందువల్ల వెంటనే వివరాలు ఇవ్వాలని న్యాయవాదులు కోరారు. వాదనలు విన్న కోర్టు తదుపరి విచారణను 16కు వాయిదా వేసింది.

అమెరికా, బ్రిటన్ మెరుపు దాడులు

గతేడాది అక్టోబరు 7న హమాస్ నరమేధానికి ప్రతీకారంగా ఇజ్రాయేల్ సైన్యాలు గాజాపై విరుచుకుపడి.. ముష్కరుల స్థావరాలను ధ్వంసం చేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో వేలాది మంది అమాయక పాలస్తీనా పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఇక, హమాస్‌కు మద్దతుగా యెమెన్‌లోని తిరుగుబాటుదారులైన హౌతీలు రెచ్చిపోతున్నారు. ఎర్ర సముద్రంలో నౌకలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటూ క్షిపణి దాడులు చేస్తున్నారు. దీంతో ప్రపంచ వాణిజ్యానికి తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. గత మూడు నెలలుగా పలు నౌకలపై దాడులు చేశారు. యెమెన్‌లోని ఇరాన్ మద్దతున్న హౌతీ తిరుగుబాటుదారుల స్థావరాలే లక్ష్యంగా అమెరికా, బ్రిటన్ సైన్యాలు శనివారం దాడులు చేశాయి. ఇటీవల ఎర్ర సముద్రంలో నౌకలపై వరుస దాడులతో ప్రపంచ వాణిజ్యానికి హౌతీలు విఘాతం కలిగిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇరు దేశాలూ సంయుక్తంగా ఈ దాడులకు వ్యూహం రచించాయి. జనవరి 28న జోర్డాన్‌లో ముగ్గురు అమెరికా సైనికులను చంపినందుకు ప్రతిస్పందనగా

ఇరాక్– సిరియాలో ఇరాన్–సంబంధిత లక్ష్యాలపై ఏకపక్షంగా అమెరికా దాడులు చేసిన మర్నాడు యెమెన్‌లో ఉమ్మడి వైమానిక దాడులు జరిగాయి. 'అంతర్జాతీయ, వాణిజ్య నౌకల రవాణాతో పాటు ఎర్ర సముద్రం మీదుగా ప్రయాణించే నౌకాదళ నౌకలపై హౌతీ ల నిరంతర దాడులకు ప్రతిస్పందనగా యెమెన్ లోని 13 ప్రదేశాలలోని 36 హౌతీ స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నాం' అని అమెరికా, బ్రిటన్ సహా ఆపరేషన్‌కు మద్దతునిచ్చిన ఇతర దేశాలు ఒక ప్రకటనలో తెలిపాయి. 'ఈ లక్షిత దాడులు ప్రపంచ వాణిజ్యాన్ని, అమాయకుల జీవితాలను ప్రమాదంలో పడేయడానికి హౌతీల ఉపయోగించే సామర్థ్యాలను నిర్వీర్యం చేయడం, కి ఉద్దేశించినవి' అని ప్రకటన పేర్కొంది. భూగర్భంలోని హౌతీల ఆయుధాల నిల్వలు, క్షిపణి వ్యవస్థలు, లాంచర్లు, వాయు రక్షణ వ్యవస్థలు, రాడార్‌లతో సంబంధం ఉన్న స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నాం.. ఎర్ర సముద్రంలో నౌకలపై దాడికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆరు హౌతీ యాంటీ-షిప్ క్షిపణులపై శనివారం సంయుక్త దళాలు విడివిడిగా దాడులు నిర్వహించాయి' అని సెంట్రల్ కమాండ్ తెలిపింది. దీనికి ముందు యెమెన్‌కు సమీపంలో ఎనిమిది డ్రోన్‌లను అమెరికా బలగాలు కూల్చివేసి, వాటిని ప్రయోగించేలోపు మరో నాలుగు ధ్వంసం చేశాయని సైనిక కమాండ్ శనివారం వెల్లడించారు. ధ్వంసమైన నాలుగు డ్రోన్‌లు హౌతీలకు చెందినవని, కానీ, గాల్లో కూల్చివేసిన వాటితో సంబంధం ఉన్న దేశం లేదా సమూహాన్ని గుర్తించలేదని పేర్కొంది. గాజాలో పాలస్తీనియన్లపై ఇజ్రాయేల్‌కు దాడులకు ప్రతీకారంగా ఆ దేశం, వారికి మద్దతుగా ఉన్నవారికి సంబంధించిన నౌకలను హౌతీలు గత నవంబరు నుంచి లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు.

యశోద హాస్పిటల్ లో నూతన పద్ధతుల్లో చికిత్స.

- ప్రముఖ హార్ట్ స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ గోపి కృష్ణ.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 12:

ఓపెన్ హార్ట్ అవసరం లేకుండా ఐవిఎల్ నూతన పద్ధతి ద్వారా ఐవియుఎస్ సహకారంతో నిజామాబాద్ కు చెందిన పేషెంట్ కు అరుదైన చికిత్స అందించామని యశోద హాస్పిటల్ డాక్టర్ గోపి కృష్ణ అన్నారు. శుక్రవారం నగరంలోని ప్రెస్ క్లబ్ లో ఎర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో గోపీకృష్ణ మాట్లాడారు. నిజామాబాద్ లో గుండె వైద్య నిపుణులుగా ఎన్నో సేవలు అందించామని, ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లోని యశోద హాస్పిటల్, హైటెక్ సిటీ లో సేవలు అందించడం జరుగుతుందని అన్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లా కమ్మర్పల్లి మండలం, దమ్మన్నపేట్, అమీర్ నగర్ గ్రామానికి చెందిన గుగులావత్ నందు వయస్సు (49) అనే పేషెంట్ కు గత 10 సంవత్సరాల క్రిందట గుండెలో కవాటాలు మూసుకొనిపోగ హైదరాబాద్ లో బైపాస్ ఆపరేషన్ చేసి మైట్రల్ వాల్ ను అమర్చారని ప్రస్తుతం మరల నందు అనే పేషెంట్ కు చాతి నొప్పి, ఆయసం, గుండెదడ కలగడం వలన తిరిగి వైద్యులను సంప్రదించగా గుండెలో ఇంతకుముందు అమర్చిన.

గ్రాఫ్ట్ లు మూసుకుపోవడం ప్రధాన గుండె రక్తనాళం కూడ మూసుకుపోయినట్లు గుర్తించారని చాలా మంది డాక్టర్లను సంప్రదించినా మళ్ళీ ఓపెన్ హార్ట్ ఆపరేషన్ అవసరం అని చెప్పగా నందు పేషెంట్ యశోద హాస్పిటల్, హైటెక్ సిటీ నందు సంప్రదించారనిఅక్కడ సేవలు అందిస్తున్న తనను సంప్రదించగా అతనికి యశోద హాస్పిటల్, హైటెక్ సిటి బ్రాంచీలో ఓపెన్ హార్ట్ ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండా ఎల్ ఎం సి ఏ స్టంట్ ను ఐ వి ఎల్ , ఐ వి యు ఎస్ సహకారంతో అమర్చామని అన్నారు. ఈ మీడియా సమావేశంలో సిబ్బంది రాజీ రెడ్డి, మధు పాల్గొన్నారు.

కంప్యూటర్ జాబ్ చేస్తున్నారా.. ఈ వర్కౌట్స్ చేయాల్సిందే..

నేటి కాలంలో చాలా మంది కంప్యూటర్స్ జాబ్స్ చేస్తున్నారు. అలాంటివారికి ఎక్కువగా వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి వస్తుంటాయి. దీని నుంచి రిలాక్స్ అవ్వాలంటే కొన్ని స్ట్రెచింగ్ వర్కౌట్స్ చేయాలి. అవేంటో చూద్దాం. చాలా మంది ఎక్కువసేపు కూర్చొని పని చేయడం వల్ల మెడ, వీపు నొప్పి వస్తుంది. అలా వచ్చినా కూడా కచ్చితంగా వర్క్ చేయాలి. అలాంటప్పుడు కొన్ని వర్కౌట్స్, స్ట్రెచెస్ చేయడం వల్ల సమస్య తగ్గుతుంది. రెగ్యులర్‌గా చేస్తే వారికి నొప్పులు తగ్గుతాయి. మరి అలాంటి స్ట్రెచెస్ ఏంటో తెలుసుకోండి.

క్వాడ్ స్ట్రెచ్.. ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని ఇది దూరం చేస్తుంది. ఎలా చేయాలంటే మీ పాదాలను ఒకేదగ్గర పెట్టి నిలబడాలి. మీ ఎడమ కాలుని వెనక్కి వంచి ఎడమ చేతితో పాదాన్ని పట్టుకోండి. చేతులతో కాలుని చాచండి. ఇలానే కాసేపు ఉండి తిరిగి వేరే వైపు కూడా ఇలానే చేయండి.

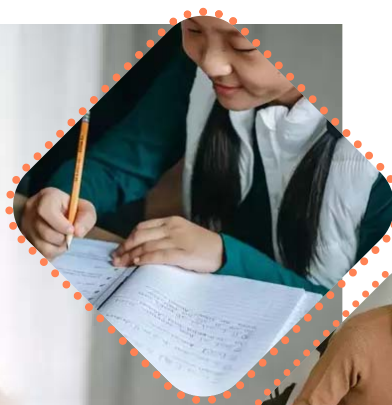
ఫార్వర్డ్ స్ట్రెచ్.. ఎక్కువసేపు కూర్చునే వారు ఈ స్ట్రెచింగ్ చేయొచ్చు. దీనికోసం చేతులని వెనుకభాగంలో ఉంచి శరీరాన్ని ముందుకు చాచండి. నెమ్మదిగా ముందుకు వంగండి. చేతులు కూడా పైకి పెట్టండి. ఇది మంచి స్ట్రెచింగ్ వర్కౌట్. ఇది బ్యాక్ ట్విస్ట్ నొప్పిని తగ్గించడమే కాకుండా నడుముని టోన్ చేసేందుకు కూడా సాయపడుతుంది. బ్యాక్ ట్విస్ట్‌లు నడుము కొవ్వుని తగ్గిస్తాయి.

ముందుగా నేలపై నిలబడాలి. చేతులని రిలాక్స్ మోడ్‌లో పెట్టండి. మీ అప్పర్ బాడీని ఓ వైపు నుండి మరో వైపుకి తీసుకురండి. వీలైనంత వరకూ ట్విస్ట్ చేయండి. మరోవైపు కూడా ఇలానే చేయండి. దీని వల్ల వెన్నునొప్పి తగ్గి పనిచేయడానికి శక్తిని అందిస్తాయి.

స్ట్రెచ్ క్యాట్ పోజ్.. ఇది మీరు హాయిగా కూర్చునే చేయొచ్చు. దీని వల్ల కండరాల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది. ఇది చేయడానికి ముందుగా మీ కాళ్ళని వెనక్కి మడిచి కూర్చోవాలి. చేతులని నిటారుగా, మోకాళ్ళని వంచి నేలపై నిలబడండి. మీ బ్యాక్‌నికి పైకి లేపి తలని క్రిందికి వంచండి. చేతులని వీలైనంత వరకూ క్రిందకి చాచండి. దీని వల్ల చాలా రిలాక్స్‌గా ఉంటారు.

సైడ్ స్ట్రెచింగ్.. సైడ్ స్ట్రెచెస్ అనేది బెస్ట్ స్ట్రెచెస్. దీని వల్ల ఇన్‌స్టంట్ రిలీఫ్ ఉంటుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చునే వారు దీనిని కచ్చితంగా చేయాలి. ఇది చేయడానికి ముందుగా నిలబడాలి. చేతులని పైకి లేపి కలిపి పట్టుకుండి. ఎడమవైపుకి వంగి, వీలైనంతత వరకూ సాగదీయండి. మళ్ళీ స్టార్టింగ్ పాయింట్‌కి వచ్చి కుడివైపుకి కూడా ఇలానే చేయండి.

ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్‌నిసంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం.



పిల్లలు హోంవర్క్ చేయడానికి మారం చేస్తున్నారా..?

పిల్లలు హోంవర్క్ చేయడానికి మారం చేస్తున్నారా..? పిల్లలు ఆడుకోవడానికి, ఫోన్‌లో వీడియోలో చూడటానికి, వీడియో గేమ్‌లు అడానికి చూపినంత ఇంట్రెస్ట్ చదువుకోవడానికి, హోంవర్క్ చేయడానికి చూపించరు. కొంతమంది పిల్లలు.. స్కూల్ నుంచి ఇంటికి రాగానే.. హోంవర్క్ పూర్తి చేసేస్తుంటారు. అయితే, కొందరు పిల్లలు మాత్రం హోంవర్క్ పూర్తి చేయడానికి ఇష్టపడరు. వీళ్లతో హోంవర్క్ చేయించడానికి.. తల్లిదండ్రులు నానా తంటాలు పడుతుంటారు. పిల్లల చదువులో హోంవర్క్ కీలకమైన అంశం. ఇది క్లాస్ రూమ్ అభ్యాసాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది, అధ్యయన నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది, బాధ్యత, టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ అలవాటు అవుతుంది. మీ చిన్నారి హోంవర్క్ చేయడానికి మారం చేస్తుంటే.. కొన్ని టిప్స్ మీ చాలా హెల్ప్ అవుతాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

చదువుకోవడానికి వాతావరణాన్ని సృష్టించండి.. మీ పిల్లలను చదువుకోవడానికి, హోంవర్క్ పూర్తి చేయడానికి.. అనువైన ప్రదేశాన్ని సృష్టించండి. మీ పిల్లలకు అవసరమైన పెన్నులు, బుక్స్, పేపర్స్, రిఫరెన్స్ మెటీరియల్స్ వంటి అవసరమైన వస్తువులను వారికి అందుబాటులో ఉంచండి. మంచి వాతావరణం వారి ఏకాగ్రత, ఉత్పాదకతను ప్రోత్సహిస్తుంది.

కొట్టొద్దు.. కొందరు పేరెంట్స్.. పిల్లలు హోంవర్క్ చేయడానికి మారం చేస్తుంటే.. తిడుతుంటారు, కొందరైతే ఏకంగా కొట్టేస్తారు కూడా. ఇలా చేస్తే.. మీ చిన్నారి మొడిగా తయారవుతుంది. పిల్లలను తిట్టి, కొట్టి హోం వర్క్ చేయించడం ఆపండి. వాళ్లతో ఫ్రెండ్లీగా మాట్లాడి హోంవర్క్ పూర్తి చేయండి.

రొటీన్ సెట్ చేయండి.. చాలామంది పిల్లలు హోం వర్క్ పేరు తీయగానే.. ఆడుకున్న తరవాత చేస్తాం, తిన్నాక చేస్తాం, ఉదయం నిద్ర లేచిన తరవాత చేస్తాం.. అంటూ రకరకాల సాకులు చెబుతుంటారు. హోంవర్క్‌ను పోస్ట్‌పోన్ చేయకుండా.. రోజూ ఒకే రొటీన్ ఫాలో అయ్యేలా టైమ్ షెడ్యూల్ సెట్ చేయండి. కొందరు స్కూల్ నుంచి రాగానే హోంవర్క్ చేయడానికి ఇష్టపడుతుంటారు, కొందరు ఆడుకున్న తర్వాత హోంవర్క్ చేయాలనుకుంటారు. మీ పిల్లలకు నచ్చిన సమయంలో హోంవర్క్ టైమ్ పెట్టండి. రోజూ ఇదే ఫాలో అయితే.. అలవాటుగా మారిపోతుంది.

తక్కువగా ఉన్నవి ముందు చేయించండి.. స్కూల్ నుంచి రాగానే వాళ్లకు స్నాక్స్ పెట్టండి. స్కూల్‌లో జరిగిన విషయాల గురించి వాళ్లతో మాట్లాడండి. చేయించాల్సిన హోం వర్క్ ఏముందో చూడండి. తక్కువగా ఉన్న పనిని ముందుగా పూర్తి చేయాలని చెప్పండి. కాస్త సమయం ఎక్కువ తీసుకునే పనులను మెల్లగా చేయించండి. హోం వర్క్ అంతా పూర్తి చేసిన తరవాత పిల్లలు ఆడుకోవటానికి సమయం ఉండదు అనే ఆలోచనలో ఉంటుంటారు. వాళ్లని ఇంట్లోనే ఉండాలనే రూల్స్ పెట్టకండి. ఆటలు ఆడుకునేందుకు బయటకు పంపించండి. ఆడితే.. శారీరకంగా, మానసికంగా రిలాక్స్ అవుతారు. మీరే చేసేయవద్దు.. పిల్లలు హోం వర్క్ చేయకుంటే స్కూల్లో టీచర్లు తమ పిల్లల్ని కొడతారని కొంతమంది వాళ్ల తల్లులే చేసేస్తుంటారు. ఇలా ఎంతమాత్రం చేయకూడదు. దీంతో పిల్లలు హోం వర్క్ చేసేందుకు ఆసక్తి చూపించరు. వాళ్లు మా అమ్మ చేసేస్తుందిలే అనే భావనలోకి వస్తారు. వాళ్లలో నేర్చుకునే శక్తి కూడా తగ్గుతుంది. వాళ్లకు సహాయం కావలిస్తే.. చేయాలి గానీ మీరే మొత్తం హోంవర్క్ చేయవద్దు. బట్టి వద్దు.. పిల్లలు బట్టి పట్టి చదవకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. అందువల్ల హోం వర్క్‌లో సైన్స్ ప్రాజెక్టులు చేయాల్సి వస్తే.. కాస్త ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టి పిల్లలకు నేర్పించాలి. పిల్లలకు యాంత్రికంగా కాకుండా ఆ సబ్జెక్టు గురించి పూర్తి అవగాహన వచ్చే విధంగా వివరించి చెప్పండి.

కిచెన్‌లోని పదార్థాలకి చీమలు, పురుగులు పట్టకుండా..

వంటగదిలో వస్తువులు, ఆహార పదార్థాలకి చీమలు పడుతుండడం కామన్. అలాంటి వాటికి కొన్ని టిప్స్ ఉన్నాయి. దీంతో సమస్య పరిష్కారమవుతుంది.

మన రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని చిన్న చిన్న సమస్యలు చాలా ఇబ్బంది పడతాయి. అందులో వంట గదిలో ఫుడ్స్‌కి చీమలు, పురుగులు పడుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే సమస్య తగ్గుతుంది.

నవంబర్ 10 తో ముగియనున్న అమెజాన్ గ్రేట్ ఇండియన్ ఫెస్టివల్ సేల్ ఎ సేల్ ముగిసేలోపే షాపింగ్ చేసేయండి

బేకింగ్ సోడా.. బేకింగ్ సోడా కూడా కలపొచ్చు. అయితే, అవి కేవలం పప్పులు, బియ్యం వంటి గింజల్లోనే కలపాలి. ఆ తర్వాత వాటిని చక్కగా వాష్ చేయడం మరువొద్దు.

వెనిగర్.. వెనిగర్ కూడా కీటకాలని దూరం చేస్తుంది. అందుకోసం కాటన్ బాల్స్‌ని వెనిగర్‌లో ముంచి అక్కడక్కడ పెట్టండి. దీని వల్ల ఆ ఘాటు వాసనకి చీమలు, కీటకాలు రావు.

బిర్యానీ ఆకులు.. పప్పులు, బియ్యం, నట్స్, పల్సెస్ ఇలాంటి వాటికి చీమలు, పురుగులు పట్టకుండా అందులో బిర్యానీ ఆకులు వేయండి. వాటి ఘాటు వాసనకి చీమలు, పురుగులు పట్టవు. ఇక తేనె వంటి వాటికి కూడా చీమలు పడుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు అందులో లవంగాలు వేయొచ్చు. దీని వల్ల దానికి చీమలు అంతగా పట్టవు. అదే విధంగా వాటి మూత చుట్టూ వాసెలిన్ రాయడం మంచిది. దీని వల్ల చీమలు పట్టవు.

బియ్యం, గోధుమ పిండి.. మన ఇళ్ళలో బియ్యం పిండి, గోధుమ పిండి కొనుక్కొచ్చి పెడతాం. వాటికి కూడా ఎక్కువగా పురుగులు పట్టే అవకాశం ఉంది. అలాంటి వాటికి కూడా పురుగు పట్టకుండా ఉండాలంటే మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క అందులో వేయాలి.

దాల్చిన చెక్క.. పంచదార డబ్బాలో దాల్చిన చెక్క వేస్తే చీమలు, పురుగులు పట్టవు. దీనిని వాసన కారణంగా చీమలు పట్టవు. కాబట్టి, చక్కెర డబ్బాలో ఓ ముక్క దాల్చిన చెక్క వేసి పెట్టండి.

వీటితో పాటు.. ఎప్పటికప్పుడు సరుకుల్ని క్లీన్ చేస్తుండాలి. లేకపోతే పురుగులు, చీమలు పడుతుంటాయి. కాబట్టి, వీటిని ఎప్పటికప్పుడు క్లీన్ చేయడం మరువొద్దు.

తిన్నా షుగర్ పెరగదు..!

దీపావళి కూడా రాబోతుంది. దీపావళి అంటేనే వెలుగుల పండుగ. అమావాస్య చీకట్లను చీల్చుతూ ఎటుచూసినా దీపాల సొబగులే.. అంబరాన్నంటే సంబరాలే. దీపావళి అంటే దీపాలే కాదు.. టేస్టీ.. టేస్టీ.. స్వీట్లు కూడా గుర్తొస్తాయి. పండుగ రోజు అందరూ స్వీట్స్ తింటూ ఎంజాయ్ చేస్తుంటే.. షుగర్ పేషెంట్స్ మాత్రం మిఠాయిలు, స్వీట్స్ తినకుండా నోరు కట్టేసుకుంటారు. చక్కెర పదార్థాలు తింటే.. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయని భయపడుతుంటారు. మీరు డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతుంటే.. రుచికరమైన స్వీట్స్ మీకోసమే. పండుగ రోజు స్వీట్స్ త్యాగం చేయనవసరం లేదు, అలాగే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి. అవేంటో, ఎలా తయారు చేయాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

స్కిమ్డ్ మిల్క్ – 5 కప్పులు, బియ్యం – 60 గ్రాములు (వేడి నీటిలో 30 నిమిషాలు నానబెట్టండి), యాలకులు – 6

పిస్తా పొడి – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, రోజ్ ఎసెన్స్ – 1/4 స్పూన్, బాదం పప్పులు – 10, ఇలా తయారు చేయండి..

బియ్యాన్ని వడకట్టి బ్లెండర్లో వేయండి. దీనిలో కొంచెం పాలు వేసి బ్లెండ్ చేయండి. మిగిలిన పాలను మరిగించండి. ఆ తర్వాత దానిలో రుబ్బిన బియ్యం వేసి మరిగించండి. దీన్ని గరిటతో తిప్పుతూ ఉండాలి. అడుగు అంటకుండా చూసుకోవాలి. మంటను సిమ్‌లో పెట్టి.. 20 – 25 నిమిషాల పాటు మరిగించండి. పిండి దగ్గరపడిన తర్వాత.. మంట ఆర్పి యాలకులు వేయండి. దీనిలో పిస్తా పొడి, రోజ్ ఎసెన్స్ వేసి మళ్లీ కదపండి. దీన్ని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, ఆ తర్వాత బాదం పప్పు వేసుకుని ఎంజాయ్ చేయండి.

రాగీ ఓట్స్ లడ్డు..

రాగి పిండి – కప్పున్నర, ఓట్స్ – కప్పు, ఖర్జూరాలు – 20, పాలు – 1/4 కప్పు, నెయ్యి – టేబుల్ స్పూన్, యాలకుల పొడి – 1 టీస్పూన్, తెల్ల నువ్వులు – 1/4 కప్పు, కొబ్బరి పొడి – 1/4 కప్పు, తేనె– 1 టేబుల్ స్పూన్, ?ఇలా తయారు చేయండి.. ఓట్స్‌ను డ్రై రోస్ట్ చేసి మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసుకోండి. 15 ఖర్జూరాల్లో గింజలు తీసి బ్లెండర్‌లో వేయండి, దీనిలో పాలు పోసి పేస్ట్‌లా చేసుకోండి. మిగిలిన ఖర్జూరాలను చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. తెల్ల నువ్వులను డ్రై రోస్ట్ చేసుకోవాలి. ఒక పాన్‌లో నెయ్యి వేసి, ఓట్స్ పిండిని తక్కువ మంటపై కొన్ని నిమిషాలు వేయించాలి. మరో పాన్ తీసుకుని నెయ్యి వేసి రాగి పిండిని పచ్చివాసన పోయే వరకు తక్కువ మంట మీద వేయించాలి. ఓట్స్ పిండిని రాగుల పిండితో కలపండి. తర్వాత ఖర్జూరం పేస్ట్ వేసి బాగా కలపాలి. యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. కొన్ని నిమిషాలు తక్కువ మంటపై ఉంచండి. ఆ తర్వాత మంట ఆర్పి, ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లార్చండి. ఆపై తరిగిన ఖర్జూరాలను యాడ్ చేయండి. ఈ పిండిలో తేనె వేసి మిక్స్ చేయండి. ఆ తర్వాత లడ్డూల్లా చేసుకోండి. వాటిపై నువ్వుల గింజలు, కొబ్బరి పొడి కోట్ చేయండి.

గుమ్మడికాయ ఓట్స్ కేక్.. గుమ్మడి గింజలు – 1 కప్పు, గోధుమ పిండి – 1/2 కప్పు, సేమియా – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, వేయించిన ఓట్స్ – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, స్కిమ్డ్ మిల్క్ – 1 టేబుల్ స్పూన్, జాజికాయ పొడి –1/4 స్పూన్, ఉప్పు – చిటికెడు, బేకింగ్ పౌడర్ – 1/2 స్పూన్, సోడా బై-కార్బ్ – 2 చిటికెలు, వెన్న – 4 టీ స్పూన్లు, మైక్రోవేవ్ ప్రూఫ్ బౌల్‌లో గుమ్మడికాయ గింజలు, 2 టీస్పూన్ల నెయ్యి వేసి.. మైక్రోవేవ్‌లో 3 నిమిషాలు పాప్ చేయండి. దాన్ని బయటకు తీసి, దానిలో గోధుమ పిండి, సెమోలినా, ఓట్స్, స్కిమ్డ్ మిల్క్, జాజికాయ, ఉప్పు, సోడా, బేకింగ్ పౌడర్ వేసి బాగా కలపాలి. 10 నిమిషాలు మైక్రోవేవ్‌ను ప్రీహీట్ చేయండి. మైక్రోవేవ్ ప్రూఫ్ బౌల్‌లో కొద్దిగా నెయ్యి రాసి ఆ మిశ్రమాన్ని అందులో పోయాలి. పైనాపిల్ సోర్బెట్.. ఫ్రీజ్ చేసిన పైనాపిల్ – 1, ఫ్రీజ్ చేసిన మామిడి ముక్కలు – 1 కప్పు, నిమ్మరసం – 1 టేబుల్ స్పూన్, నీళ్లు – 1 కప్పు, ఇలా తయారు చేసుకోండి.. పైనాపిల్, మామిడి ముక్కలు, నిమ్మరసం వేసి బ్రెండర్‌లో వేయండి. దీన్ని క్రీమ్‌లా వచ్చే వరక్ బ్లెండ్ చేయండి, అవసరం అయితే కొన్ని నీళ్లు వేసి బ్లెండ్ చేయండి. దీన్ని కూల్‌కూల్‌గా ఎంజాయ్ చేయండి.

స్కిన్ మెరుస్తుంది..

ముఖం మెరవాలని అందరికీ ఉంటుంది. అందుకోసం కెమికల్ ప్రోడక్ట్స్ కాకుండా నేచురల్ ప్రోడక్ట్స్‌ని వాడాలి. అలాంటి ప్రోడక్ట్స్ గురించి తెలుసుకోండి. శరీరంలో అతి పెద్ద అవయవం చర్మం. చర్మం ఆరోగ్యం ఉంటే మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది. మీ స్కిన్ ఎప్పుడూ మెరుస్తూ అందంగా కనిపించాలంటే సరైన స్కిన్ కేర్ ముఖ్యం. దీనికి ఇంట్లో తయారు చేసే ప్యాక్ కూడా సరిపోతుంది. అలాంటి ఓ ప్యాక్ గురించి తెలుసుకుందాం. దీనికి కావాల్సిన పదార్థాలు, వాటితో బెనిఫిట్స్ గురించి తెలుసుకోండి.

పసుపులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది చర్మాన్ని కాంతివంతంగా ఉంచుతుంది. పసుపుని ఫేస్‌ప్యాక్ ప్రోడక్ట్స్‌లో కలిపి సహజమైన గ్లో వస్తుంది. ఇది మొటిమలు, సోరియాస్, గాయాలను కూడా నయం చేస్తుంది. ఏం చేయాలంటే.. శనగపిండి, పసుపు పొడిని బాగా మిక్స్ చేసి అందులో పెరుగు వేసి పేస్ట్‌లా చేసి ముఖం, మెడకి అప్లై చేయాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత ముఖాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. దీంతో మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో క్లీన్ చేయాలి. చల్లని నీటితో ముఖం కడగాలి. మగవారు అయితే పసుపు వాడకపోయినా పర్లేదు. పెరుగు ఓ అద్భుత ప్రోబయోటిక్ ఫుడ్. ఇది చర్మాన్ని కూడా అందంగా చేస్తుంది. దీన్ని వారానికి రెండు, మూడుసార్లు ఫేస్ ప్యాక్ వేయాలి. దీని వల్ల చర్మం మృదువుగా చేస్తుంది.ఇది సహజ మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేసి మొటిమలని తొలగిస్తుంది. చర్మ చికాకుని తగ్గించి యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. 5 టీ స్పూన్ల పెరుగు తీసుకుని అందులో నిమ్మ, నారింజ రసం వేసి మిక్స్ చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని క్లీన్ చేయాలి. ఇది చర్మ రంధ్రాలను బిగుతుగా ఉంచుతుంది.

దోసకాయ.. దోసకాయలో విటమిన్ సి, కె, మాంగనీస్, బీటా కెరోటిన్ వంటి ముఖ్య పోషకాలు ఉన్నాయి. అందుకే, ఫేషియల్ చేసినప్పుడు కళ్ళపై దోసకాయ ముక్కలు పెడతారు. దీని వల్ల కళ్ళు చల్లగా మారతాయి. చర్మాన్ని తాజాగా కనిపించేలా చేస్తుంది. యవ్వనంగా ఉంచుతుంది. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. ఇది సన్ బర్న్, చర్మం ఎర్రగా మారడం, దద్దుర్లు, కంటి శుక్లం, కండ్ల కలక వంటి సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఏం చేయాలంటే.. దోసకాయని ముక్కలు చేసి పేస్ట్ చేయాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 15 నిమిషాల తర్వాత చల్లని నీటితో కడగాలి. చర్మం పొడిబారిన తర్వాత మాయిశ్చరైజర్‌ని రాయాలి.

కొబ్బరినూనె.. కొబ్బరినూనెలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, హీలింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. అయితే, అలర్జీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని వాడకూడదు. దీనిని ఎలా వాడాలంటే.. ముఖానికి మేకప్ ఉంటే ముందుగా క్లీన్ చేయండి.ఆ తర్వాత కొబ్బరినూనె రాయండి. ఇది మంచి మాయిశ్చరైజర్‌లా పనిచేస్తుంది. దీంతో ముఖాన్ని మసాజ్ చేయండి. క్లెన్సర్‌తో క్లీన్ చేసే ముందు ఇలా చేయండి.

అలోవేరా.. అలోవేరా చర్మాన్ని మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా చేస్తుంది. అలోవెరా చర్మంలో కొత్త కణాలను పెంచుతుంది. రంధ్రాలు మూసుకుపోకుండా చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. దీనిని రోజూ వాడడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుస్తుంది. అందుకోసం కలబంద జెల్‌ని తీసుకుని పాలతో కలిపి ముఖం, మెడకి అప్లై చేసి 30 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో క్లీన్ చేయొచ్చు.

బెనిఫిట్స్.. ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మం హైడ్రేట్ అయి చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేస్తాయి. పదార్థాలు చర్మంలోకి చొచ్చుకుపోవడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి. ఫేస్‌ప్యాక్‌ని చర్మ రకాన్ని బట్టి వారానికి ఒకటి నుండి మూడుసార్లు వాడాలి. దీంతో పాటు క్లెన్సింగ్, టోనింగ్, మాయిశ్చరైజర్ వాడడం చర్మానికి అవసరం. ఇది చర్మ కణాలను హైడ్రేట్ చేస్తుంది. చర్మం %జూ౧% స్థాయిని రీబ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. దీంతో చర్మం మృదువుగా మారుతుంది

రెండేళ్ల క్రితమే చెప్పిన సిద్ధూ

మార్చి 29న థియేటర్లలో రిలీజైన టిల్లు స్క్వేర్ సినిమా తాజాగా అదిరిపోయే రికార్డ్ కొట్టేసింది. సిద్ధు జొన్నలగడ్డ- అనుపమ పరమేశ్వరన్ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రం తాజాగా రూ.100 కోట్ల క్లబ్‌లో చేరింది. మల్లిక్ రామ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ క్రైమ్ కామెడీకి ఆడియన్స్ ఫిదా అయిపోయారు. ఈ సినిమా ఇప్పటివరకూ బాక్సాఫీస్ దగ్గర రూ.101.4 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించిట్లు మూవీ టీమ్ తాజాగా పోస్టర్ రిలీజ్ చేసింది. ప్రస్తుతం పెద్ద సినిమాలేమీ లేకపోవడంతో టిల్లు గాడు ఇంకొన్ని రోజులు దుమ్ముదులిపేసేలా ఉన్నాడు. అయితే ఈ పోస్టర్‌పై మూవీ టీమ్ ఓ ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్ కూడా పెట్టింది. "రాబోయే మూడేళ్లలో రూ.100 కోట్లు కొల్లగొట్టే సినిమా నేను చేయాలి" అంటూ 2022లో సిద్ధూ జొన్నలగడ్డ చేసిన కామెంట్‌ను ఈ పోస్టర్‌పై వేసింది మూవీ టీమ్. ఇక ఈ చిత్రం రూ.100 కోట్లు సాధిస్తుందని మూవీ నిర్మాత నాగ వంశీ కూడా ముందే చెప్పారు. తొలి రోజు రూ. 25 కోట్లు కలెక్షన్స్ సాధించి ఓవరాల్‌గా రూ.100 కోట్లకి పైగా వసూళ్లు సాధిస్తుందని నాగ వంశీ సినిమా రిలీజ్ అయ్యే ముందే అంచన వేశారు. ఇక ఈ సినిమాలో నేహా శెట్టి కేమియో రోల్‌లో కనిపించింది. ప్రిన్స్ సెసిల్, మురళీధర్ గౌడ్, మురళీ శర్మ, ప్రణీత్ రెడ్డి సహా పలురు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ సహకారంతో సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ ఈ సినిమాను నిర్మించింది. రామ్ మిరియాల, అచ్చు రాజమణి, భీమ్స్ సిసిరోలియో ఇచ్చిన మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ సినిమాని ఓ ఊపు ఊపేశాయి.

ఈ చిత్రంపై తాజాగా మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ కూడా ప్రశంసలు కురిపించారు. ఇంతటి అద్భుత విజయం సాధించిన సిద్ధూ జొన్నలగడ్డ, అనుపమ సహా మూవీ టీమ్‌ను అభినందిస్తూ ట్వీట్ చేశారు. అంతకుముందు ఈ సినిమాపై మెగాస్టార్ చిరంజీవి కూడా రియాక్ట్ అయ్యారు.

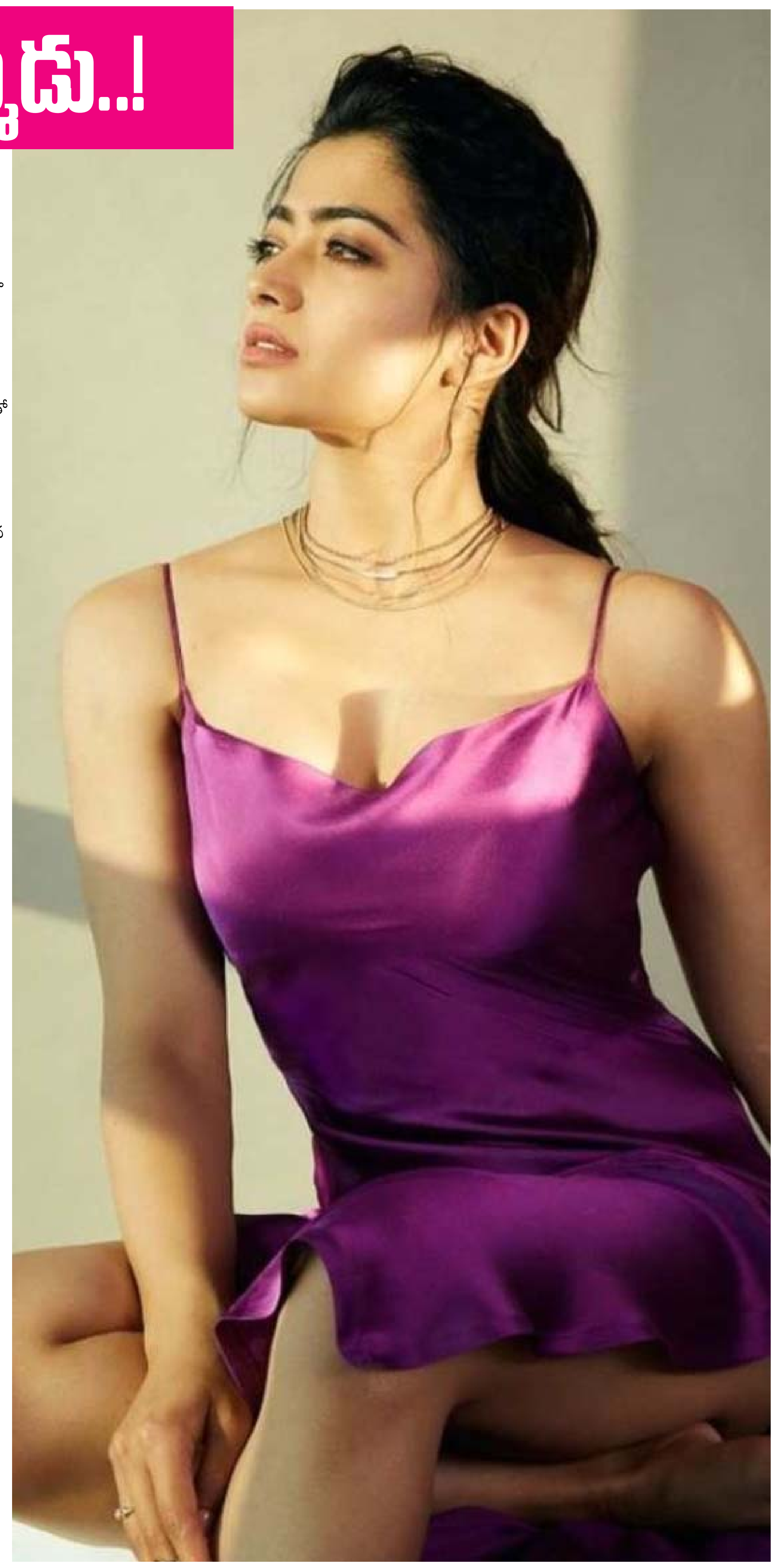
'శబరి'తో వరలక్ష్మీ సిద్ధం

వరలక్ష్మీ శరత్ కుమార్‌కు తెలుగులో మంచి క్రేజ్ ఏర్పడిందన్న సంగతి తెలిసిందే. తమిళం నుంచి తెలుగులోకి వచ్చిన ఈ బ్యూటీకి ఇక్కడే ఎక్కువగా ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. లేడీ విలన్‌గా వరలక్ష్మీ తన సత్తాను చాటుకుంటోంది. ఇక ఇప్పుడు లేడీ ఓరియెంటెడ్ సబ్జెక్టుతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

వరలక్ష్మీ శరత్ కుమార్‌కు ఇప్పుడు తెలుగులో ఉన్న క్రేజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. మెగాస్టార్ చిరంజీవి వంటి వారు ప్రధానంగా వరలక్ష్మీ నటన గురించి స్టేజ్ మీద మాట్లాడతాడు. అదీ ఆమె రేంజ్. అలాంటి వరలక్ష్మీ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన పాన్ ఇండియా సినిమా 'శబరి'. తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో ఈ చిత్రం రూపొందింది. మహా మూవీస్ పతాకంపై మహేంద్రనాథ్ కూండ్ల ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. మహర్షి కూండ్ల చిత్రాన్ని సమర్పించారు. అనిల్ కాట్జ్ దర్శకుడిగా పరిచయం కానున్నాడు. ఈ మూవీని మే 3న విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాత ప్రకటించారు. ఈ మేరకు నిర్మాత మాట్లాడుతూ.. సరికొత్త కథాంశంతో తీసిన సినిమా అని చెప్పుకొచ్చాడు. కథ, కథనాలు ఎంతో కొత్తగా ఉంటాయని తెలిపాడు. స్ట్రాంగ్ ఎమోషనల్ థ్రిల్లర్ అని అన్నాడు. వరలక్ష్మీ శరత్ కుమార్‌తో సినిమా చేయడం సంతోషంగా ఉందని చెప్పుకొచ్చాడు. ఇప్పటి వరకు ఆమె నటించిన సినిమాలకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుందని శబరి మీద అంచనాలు పెంచేశాడు. ముఖ్యంగా ఆమె నటన అద్భుతంగా ఉండబోతోందని ఊరించేశాడు. తెలుగు, తమిళ వెర్షన్స్ ఫస్ట్ కాపీ రెడీ అయ్యిందని తెలిపాడు. అవుట్ పుట్ పట్ల చాలా హ్యాపీగా ఉన్నామన్నాడు. సినిమా తమకు చాలా నచ్చిందని చెప్పుకొచ్చాడు. మలయాళం, హిందీ, కన్నడ భాషల్లో పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు సైతం పూర్తి అయ్యాయని పేర్కొన్నాడు. 'వరల్డ్ ఆఫ్ శబరి' పేరుతో విడుదల చేసిన వీడియోకి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. మే 3న పాన్ ఇండియా రిలీజ్ చేస్తున్నారు. అన్ని భాషలు, అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు నచ్చే చిత్రమిదని మేకర్లు ఎంతో నమ్మకంగా ఉన్నారు.

మురిసిపోతున్న అమ్మడు..!

మహేష్ బాబు ఆ సినిమాలో తన సిగ్నేచర్ స్టైల్ గా ఒక కన్నుతో చూస్తాడు. అఫ్కోర్స్ సినిమాలో రమణ పాత్ర లెఫ్ట్ ఐ కాస్త వీక్ అని గురూజీ చెప్పించాడు నేషనల్ క్రష్ రష్మిక ఏం చేసినా సరే అదో సెన్సేషనల్ అవుతుంది. లాస్ట్ ఇయర్ యానిమల్ తో బాలీవుడ్ లో బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న అమ్మడు త్వరలో పుష్ప 2 తో మరో బిగ్గెస్ట్ హిట్ టార్గెట్ పెట్టుకుంది. ఆగష్టులో రిలీజ్ కాబోతున్న ఈ సినిమా గురించి పాన్ ఇండియా లెవెల్ లో ఆడియన్స్ అంతా ఈగర్ గా ఎదురుచూస్తున్నారు. లేటెస్ట్ గా పుష్ప 2 సినిమా నుంచి రష్మిక పోస్టర్ వదిలారు. శ్రీవల్లి కొత్త లుక్ కిరాక్ అనిపించింది. రష్మిక బర్త్ డే సందర్భంగా వదిలిన పోస్టర్ గుంటూరు కారం లో మహేష్ ని గుర్తు చేస్తుంది. మహేష్ బాబు ఆ సినిమాలో తన సిగ్నేచర్ స్టైల్ గా ఒక కన్నుతో చూస్తాడు. అఫ్కోర్స్ సినిమాలో రమణ పాత్ర లెఫ్ట్ ఐ కాస్త వీక్ అని గురూజీ చెప్పించాడు. సో మహేష్ అలా చేతిని కుడి కన్నుకి ఫోకస్ పెట్టి చూస్తాడు. అయితే పుష్ప 2 నుంచి వదిలిన రష్మిక పోస్టర్ కూడా అచ్చం అలానే ఉంది. రష్మిక ని గుంటూరు కారం లోని మహేష్ తో పోల్చుతున్నారు. ఈ పోలికపై స్పందించింది రష్మిక మందన్న. తనను మహేష్ స్టిల్ తో పోల్చడంపై ఓ నైక్ ఐల్ లైజ్ దిస్ కోల్లేజ్ అంటూ ఆ పోస్టర్ పై స్పందించింది రష్మిక. రమణగాడితో శ్రీ వల్లి ని కలిపి చేసిన ఈ ఫోటో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. మహేష్ తో రష్మిక సరిలేరు నీకెవ్వరు సినిమా చేసింది. అనిల్ రావిపుడి డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా సూపర్ హిట్ అయ్యింది. తెలుగులో సూపర్ ఫాం కొనసాగిస్తున్న రష్మిక ఇప్పుడు బాలీవుడ్ లోనూ దూసుకెళ్తుంది. రష్మిక ఏదైనా సినిమాలో ఉంది అంటే రా ప్రాజెక్ట్ పై నెక్స్ట్ లెవెల్ క్రేజ్ ఏర్పడుతుంది. ఓ పక్క పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో కమర్షియల్ సినిమాలు చేస్తూనే మరోపక్క ఫిమేల్ సెంట్రిక్ సినిమాలకు కూడా అమ్మడు సై అనేస్తుంది.



ఆపితే మంచిది!

పక్కింటి అమ్మాయిగా ఇమేజ్ తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీని సినిమాలో చూసి చాలా మంది అనుపమనేనా అని షాకయ్యారట టిల్లు స్క్వేర్.. ఈ సినిమా పేరు వింటేనే ఇప్పుడు అందరికీ అనుపమ పరమేశ్వరనే గుర్తుకొస్తుంది. అంతలా సినిమాలో తన గ్లామర్, యాక్టింగ్ తో ఆకట్టుకుందీ బ్యూటీ. గ్లామర్ గేట్లు ఎత్తేసి లిల్లీ రోల్ లో అదరగొట్టేసింది. ఆడియన్స్‌తో పాటు విమర్శకుల ప్రశంసలు కూడా దక్కించుకుంది. పక్కింటి అమ్మాయిగా ఇమేజ్ తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీని సినిమాలో చూసి అనుపమనేనా అని షాకయ్యారట. కొందరు నెటిజన్లు.. అసలు సడెన్ గా బోల్డ్ రోల్ ను అనుపమ ఎందుకు ఎంచుకుందని తెగ ప్రశ్నించారు. నెట్టింట ట్రోల్స్ కూడా చేశారు. దీంతో హార్ట్ అయిన ఈ బ్యూటీ.. టిల్లు స్క్వేర్ కు చెందిన ఓ ఈవెంట్ కు కూడా హాజరు కాలేదు.

కానీ మూవీ రిలీజయ్యాక మాత్రం అనుపమ.. పోస్ట్ ప్రమోషన్స్‌లో పాల్గొంటోంది. థియేటర్లకు వెళ్లి అభిమానుల తో సందడి చేస్తోంది. తెగ ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తోంది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో టిల్లు స్క్వేర్ లో గ్లామరస్ రోల్ చేసినందుకు తనపై వస్తున్న ట్రోల్స్ పై ఘాటుగా స్పందించింది అనుపమ. లిప్ లాక్ సీన్ లో నటించడాన్ని ఏదో పెద్ద తప్పు చేస్తున్నట్లు అంతా విమర్శిస్తున్నారని చెప్పింది. తాను 18 ఏళ్ల వయసులో కిస్ సీన్స్‌లో, గ్లామరస్ గా నటించనని చెప్పానని, ఇప్పుడు కాదని తెలిపింది. ఇండస్ట్రీలో ఇప్పుడు హీరోయిన్‌గా తాను చాలా పరిణితి చెందినట్లు క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఏదైనా సినిమా స్టోరీకి అవసరం అయితే లిప్ లాక్ లాంటి సన్నివేశాల్లో నటించడం అస్సలు తప్పు కాదని తెలిపింది అనుపమ. ఒకే జోనర్ రోల్స్‌లో నటించడానికి బోరింగ్ గా ఉందని, అన్ని పాత్రలు చేయాలని చెప్పింది. సినిమా చూడకుండా కామెంట్స్ చేయడం కరెక్ట్ కాదని సూచించిం ది. ముందు థియేటర్లలో మూవీ చేసి అప్పుడు ప్రశంసించడమో, విమర్శించ డమో చేయండని ఫైర్ అయింది. ప్రస్తుతం చేతి నిండా సినిమాలతో బిజీగా ఉంది అనుపమ పరమేశ్వరన్. ఇటీవల మలయాళ మూవీ జానకి వర్సెస్ స్టేట్ ఆఫ్ కేరళ డబ్బింగ్ పూర్తి చేసింది. కోర్టు రూమ్ డ్రామాగా రూపొందు తున్న ఈ సినిమా.. త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సినిమాతోపాటు సౌత్‌లో మరిన్నిచిత్రాలు చేస్తోంది ఈ చిన్నది.