



టీచర్ల మా అంబాసిడర్లు

- మి చేతుల్లో 26 లక్షల మంది పేద పిల్లల భవిష్యత్తు
- ప్రభుత్వ బడుల్లో 2 లక్షల మంది తగ్గుదలపై సమీక్షించుకుందాం
- పారిశుధ్య కార్మికులను నియమిస్తాం.. బడులకు ఉచిత విద్యుత్తు ఇస్తాం
- గత ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయులను అవమానించేలా... అనుమానించేలా చూసింది
- మరోసారి ప్రజా ప్రభుత్వం ఉండాలంటే మీరు సహకరించాలి
- పదోన్నతులు పొందిన ఉపాధ్యాయుల సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ఉపాధ్యాయులు తేనెటీగల్లాంటి వారు. వాటి పని అవి చూసుకుంటూ ఉంటాయి. ఎవరైనా గులకరాయితో తేనెచుట్టినట్లు కదిలిస్తే మాత్రం మూకుమ్మడిగా దాడిచేస్తాయి. టీచర్లు కూడా అంతే. వారికి పదోన్నతులు ఇడ్డామని నిర్ణయించినప్పుడు ఎంతో మంది ఇలా నన్ను భయపెట్టారు. ఏదైనా తేడా అయితే ఇబ్బంది అవుతుందని చెప్పారు. నాకు వేరే స్టాఫ్ లో లేదు. నమ్మించి మోసం చేయాలని లేదు. వారికి పదోన్నతులు ఇవ్వడం సమంజసం.. పరిష్కరించాలని అధికారులకు చెప్పా. మా ప్రయత్నం విజయవంతమైంది.
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



కొలువుల జాతర

అక్టోబరులో మరో గ్రూప్-1 నోటిఫికేషన్
2025లో కొత్త గ్రూప్-2, 3 ప్రకటనలు
ఫిబ్రవరిలో డీఎస్సీ
ఉద్యోగ క్యాలెండర్ ప్రకటించిన ప్రభుత్వం యూపీఎస్సీ, ఎస్ఎస్సీ తరహాలో ముందస్తు ప్రణాళిక

సీకే న్యూస్ హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల భర్తీకి తెలంగాణ సర్కారు ఉద్యోగ క్యాలెండర్ ప్రకటించింది. ఉద్యోగ ప్రకటనలు ఎప్పుడు వెలువడేదీ, వరకల్లు ఎప్పుడు నిర్వహించేదీ స్పష్టమైన కాలపరిమితితో కూడిన షెడ్యూలును ఆసెంబ్లీలో శుక్రవారం డిప్యూటీ సీఎం భట్టివిక్రమారావు వెల్లడించారు. గ్రూప్-1, 2, 3 నర్సిసులతో పాటు పోలీసు, సింగరేణి, గురుకుల, వైద్య విభాగాల ఉద్యోగాలతో పాటు ఉపాధ్యాయ, అధ్యాపక పోస్టులు ఇందులో ఉన్నాయి. యూపీఎస్సీ, స్టాఫ్ సెలెక్షన్ కమిషన్ (ఎస్ఎస్సీ) తరహాలో ఈ క్యాలెండర్ను



తెదేపా కార్యాలయంపై దాడి కేసు.. మాజీ ఎమ్మెల్యే వంశీ కోసం గాలింపు

మరో ఇద్దరి అరెస్టు
హైదరాబాద్లో ప్రత్యేక బృందాల తనిఖీలు
సీకే న్యూస్ హైదరాబాద్ : కృష్ణా జిల్లా గన్నవరం మాజీ ఎమ్మెల్యే వల్లభనేని వంశీ అరెస్టుకు వీలుగా పోలీసుల ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి. తెదేపా కార్యాలయంపై దాడి కేసులో వంశీని ముద్దాయిగా చేర్చిన గన్నవరం పోలీసులు, ఆయన ఆహాకీ కోసం ముమ్మరంగా గాలిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ కేసులో 19 మందిని



అక్టోబరు 1 నుంచి నూతన మద్యం విధానం

- ఆరు రాష్ట్రాల్లో అధ్యయనానికి 4 బృందాలు
- ఆ నివేదికపై కేబినెట్లో చర్చించి, నెలాఖరులోగా పాలసీ
- జాతీయ, అంతర్జాతీయ బ్రాండ్లన్నీ అందుబాటులో ఉంచాలి
- గత ప్రభుత్వం తెచ్చిన నాణ్యత లేని మద్యానికి చెల్లుబాటు
- నాటి కుంభకోణం దస్త్రాలన్నీ సీబీడికి అప్పగించండి
- ఎక్సైజుపై సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు

సీకే న్యూస్ హైదరాబాద్ : అక్టోబరు ఒకటో తేదీ నుంచి నూతన మద్యం విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకురావాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అందులో భాగంగా రాజస్థాన్, ఉత్తర్ప్రదేశ్, కర్ణాటక, తెలంగాణ, తమిళనాడు, కేరళ రాష్ట్రాల్లోని మద్యం విధానాలను పరిశీలించుకుంటూ వరిశీలించి ఈ నెల 12లోగా ఈ బృందాలు ప్రభుత్వానికి సమగ్ర నివేదిక సమర్పించనున్నాయి. మరోవైపు కొత్త మద్యం విధానం ఎలా ఉండాలనేదానిపై

ఒక్కొక్కరి తోలు తీస్తా..

అసెంబ్లీలో దానం మాన్ వార్నింగ్



బైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ అసెంబ్లీలో కాక రేపాయి. హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి సంబంధించిన చర్చలో భాగంగా మాట్లాడిన ఆయన టీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలపై విరుచుకు పడ్డారు. దానం మాట్లాడుతుండగా

విం చేయాలో ఇప్పుడే చెప్పలేం



- చువ్వలు తొలగించాలి.. లేదా తుప్పు శుభ్రం చేయాలి
- పూర్తిగా పరిక్షించాకే తలనున్న కట్టడాల సామర్థ్యం
- ఆ తర్వాత పనులు ప్రారంభించాలి
- అమరావతిలో నిర్మాణాల పటిష్ఠతను పరిశీలించిన హైదరాబాద్ ఐఐటీ బృందం

అది దుశ్శాసన సభ

- కాంగ్రెస్ సభ్యులు దుర్భాషలాడుతూ పైశాచిక ఆనందం పొందుతున్నారు
- ప్రజా సమస్యలను పక్కదారి పట్టిస్తున్నారు
- జాబ్ క్యాలెండర్ కాదు.. ఫీట్ క్యాలెండర్
- భారాస నేతల మండిపాటు
- గన్పార్కు వద్ద నిరసన
- అసెంబ్లీలో చేసిన వ్యాఖ్యలపై దానం క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్



పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా విదేశాలకు సీఎం

- నేటి నుంచి అమెరికా, దక్షిణ కొరియా పర్యటన
- అమెరికాలో సీఎం బృందంతో కలవనున్న శ్రీధర్బాబు, కోమటిరెడ్డి



రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శనివారం అమెరికా, దక్షిణ కొరియా దేశాల్లో పర్యటనకు బయలుదేరనున్నారు.

విశాఖ మాజీ ఎంపీ ఎంపీవీ చుట్టూ బిగుస్తున్న ఉచ్చు

భూదండాలూ.. ఆర్థిక నేరాలతో సంబంధంపై ఆరా కుటుంబ సభ్యుల కిడ్నాప్ కేసు పునర్విచారణ?



వైకాపా నేత, విశాఖ మాజీ ఎంపీ ఎంపీవీ సత్యనారాయణకు అనేక భూదండాలూ, ఆర్థిక నేరాలతో సంబంధాలు ఉన్నాయనే



70 ఏళ్ల తర్వాత విదేశాలకు మన బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్.. అమెరికా, లండన్ లో డిమాండ్ ఎందుకు..?

బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్.. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంచి డిమాండ్ ఉన్న స్పెషల్ రైస్.. జబర్దస్ట్ పోషకాలు.. టేస్ట్ కు టేస్ట్ ..సువాసన ఉన్న ఈ నల్ల ఉప్పు బియ్యం అమెరికా, లండన్ కు ఎగుమతికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇంతకీ ఈ బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ ఉన్న గొప్పతనం ఏంటి.. ఎందుకు దేశ విదేశాల్లో వాటికి ఇంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు.? ఈ బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ చరిత్ర, ఉత్పత్తి, ఉపయోగాల గురించి ఈ ఆర్టికల్ లో తెలుసుకుందాం..

బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్.. యూపీ ప్రభుత్వం వన్ డిస్ట్రిక్ట్..వన్ ప్రాడక్ట్ (%బూణూ%) గా ప్రకటించిన తర్వాత బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ కు డిమాండ్ పెరిగింది. రుచిలోనూ, వాసనలోనూ సాటిలేనివి. పౌష్టికాహారంలో సాధారణ బియ్యం కంటే చాలా శ్రేష్టమైనవి.. యూపీలో వీటిని కాలనమక అని పిలుస్తారు. యూపీ లోని సిద్ధార్థ నగర్ లో వీటి పుట్టుక, చరిత్ర మొదలైంది. యోగి ప్రభుత్వం ఓ.పీ.పీ ప్రకటించిన తర్వాత దేశ విదేశాల్లో వీటి క్రేజ్ బాగా పెరిగిపోయింది. బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ సాగు విస్తీర్ణం, దిగుబడి కూడా బాగా పెరిగింది.

మూడేళ్లలో ఎగుమతులు మూడురెట్లు పెరిగాయి
2021లో పోలిస్ట్ బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ ఉత్పత్తి 2024నాటికి మూడు రెట్లు పెరిగింది. పద్మశ్రీ అవార్డు పొందిన ప్రముఖ వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త ఆర్ సి చౌదరి ఆధ్వర్యంలో పీఆర్డీఎఫ్ (ప్రొద్విసిపేటర్ రూరల్ డెవలప్ మెంట్ ఫౌండేషన్), గోరఖ్ పూర్ కలసి ఈ పౌష్టికాహారం అయిన బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ ను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. గత రెండేళ్లలో సింగపూర్ కు 55 టన్నులు, నేపాల్ కు 10 టన్నులు నల్లఉప్పు బియ్యాన్ని ఎగుమతి చేశారు. ఈ డేటా స్వయంగా 17 డిసెంబర్ 2021న రాజ్యసభలో ప్రకటించబడింది.

వీటితోపాటు దుబాయ్, జర్మనీకి కూడా ఎగుమతి చేశారట.. పీఆర్ డీఎఫ్ కాకుండా అనేక సంస్థలు కూడా నల్ల ఉప్పు బియ్యాన్ని ఎగుమతి చేయడానికి సిద్ధమయ్యాయి. రానున్న కాలంలో ఈ బియ్యం డిమాండ్ మరింత పెరగనుంది.

సాగు విస్తీర్ణం కూడా పెరిగింది..
2023లో బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ సాగు విస్తీర్ణం దాదాపు 80వేల హెక్టార్లకు పెరిగింది. 2024 నాటికి లక్ష హెక్టార్లకు పెరగనుందంటున్నారు. గణాంకాల ప్రకారం.. గడిచిన ఏడేళ్లలో దాదాపు నాలుగు రెట్లకు సాగు పెరిగింది. 2016లో కేవలం 2200 హెక్టార్లు మాత్రమే ఉండగా.. 2022లో 70వేల హెక్టార్లు.. 2023లో 80వేల హెక్టార్లకు చేరింది. ఇప్పుడు యూపీలోనే కాదు మిగతా రాష్ట్రాల్లో కూడా బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ సాగుకు రైతులు మొగ్గుచూపుతున్నారు.

మిగతా బియ్యం కంటే బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ ఎందుకు మంచివి..
బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ లో బీటా కెరోటిన్ రూపంలో విటమిన్ ఏ లభిస్తుంది.. ఇలా ఏ విటమిన్ లభించే ఏకైక సహబియ్యం .. నల్ల ఉప్పుబియ్యం. ఇతర బియ్యంతో పోలిస్తే ప్రోటీన్, జింక్ ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. జింక్ మెదడుకు, ప్రతి వయసులో శరీర అభివృద్ధి తోడ్పడుతుంది. దీని గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా((49 నుండి 52%) ఉంది..దీని వల్ల దయాబెటిక్ పేషెంట్లకు ఇతర బియ్యం కంటే చాలా మేలైనవి.

బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ చరిత్ర
బ్రిటీష్ పాలన కాలంలో యూపీ ప్రాంతలో ఈ బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ ను ఎక్కువగా పండించేవారట.. బర్డ్ ఫూట్, కాంపియర్ గంజ్, సిద్ధార్థ నగర్ వంటి ప్రాంతాల్లో బ్రిటీష్ వాళ్లకు చెందిన ఫ్రాం హౌజ్ లలో ఈ నల్ల ఉప్పు బియ్యాన్ని సాగు చేసేవారు. నల్ల ఉప్పు రుచి, వాసన గురించి బ్రిటీష్ వారికి బాగా తెలుసు. ఈ లక్షణాల కారణంగా నల్ల ఉప్పు బియ్యానికి ఇంగ్లాండ్ లో మంచి ధర పలికేదట. అప్పట్లో ఓడల ద్వారా ఇంగ్లాండ్ కు ఈ బియ్యాన్ని ఎగుమతి చేసేవారు. సుమారు ఏడు దశాబ్దాల తర్వాత అంటే జమీందారీ వ్యవస్థ రద్దు, స్వాతంత్ర్యం అనంతరం ఈ ధోరణి క్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టి క్రమంగా ఎగుమతులు ముగిశాయి. అయితే 2024 లో తొలిసారి 5 క్వింటాళ్ల బియ్యాన్ని ఇంగ్లాండ్ , అమెరికాకు ఎగుమతి చేసేందుకు యూపీ సర్కార్ ఏర్పాట్లు చేసింది. ఎగుమతులు పక్కన పెడితే.. మంచి పోషకాలున్న ఈ బియ్యాన్ని దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో సాగుకు ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటు చేస్తే ఎంతో బాగుంటుంది.. ఈ బ్లాక్ సాల్ట్ రైస్ గురించి విన్నవారంతా కోరుకుంటున్నారు. వారి కోరిక నెరవేరాలని ఆశిద్దాం..



ఇంట్లో మొక్కలు పెంచితే.. బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు

గాలిని శుభ్రం చేసే శక్తి మొక్కలకు ఉంది వీటి నుంచి అదే పనిగా స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ విడుదల ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి ఉపశమనం ఇంటి మొక్కలతో నాణ్యమైన నిద్ర, ఆరోగ్యం

కొందరు ఇంట్లో కొంచెం ఖాళీ స్థలం ఉన్నా దాన్ని మొక్కలతో నింపేస్తారు. ఫల కుండీల్లో తమకు నచ్చిన మొక్కలను పెంచుకుంటూ, ప్రాణంగా చూసుకుంటారు. మొక్కలపై, పర్యావరణంపై ప్రేమతోనే అనుకోకండి. మొక్కలను పెంచడం వల్ల అదనంగా మనకూ ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ మధ్య సోషల్ మీడియాలో ఒక అంశం తెగ ట్రెండింగ్ అయింది. కూలర్ లో నీళ్లు పోస్తున్న ఫిలోసోఫీ పెట్టి.. మొక్కలకు నీళ్లు పోస్తే ఈ అవస్థ తప్పేదిగా అంటూ క్యాషన్ పెట్టారు. ఇది చాలా మందిని ఆలోచింపజేసింది. ఇందులో నిజంగా ఎంతో అర్థం ఉండడంతో తెగ షేర్ కూడా అయింది. అవును నిజమే, ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి, వాటికి నీళ్లు పోసి, అవి చెట్లుగా మారితే బతికి ఉన్నంత కాలం అవి మనకు నీడను ఇవ్వడమే కాదు. ఎంతో కాలుష్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. వేడి నుంచి ఉపశమనాన్ని, పర్యావరణ కాలుష్యం నుంచి రక్షణనిచ్చే చెట్లకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం చాలా అవసరం.



వాయు నాణ్యత
ఇంట్లో ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్ అవసరం నేడు ఎంతో ఉంది. దీనికి కారణం వాయు, పారిశ్రామిక కాలుష్యం అధికం కావడమే. ఇంట్లో ఒక ప్యూరిఫయర్ ఉంటే ఎంత మేలు చేస్తుందో తెలియదు కానీ, ఒక్క చెట్టు ఉంటే అంతకంటే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది చెప్పొచ్చు. మొక్కలు సహజంగానే గాలిని ఫిల్టర్ చేసే సాధనాలు. గాల్లోంచి హాని కారకాలను తొలగిస్తాయి. ఇంట్లోని కుండీల్లో పెంచుకునే స్పైడర్ ఫ్లాంట్స్, పీన్ లిల్లీస్ తదితర మొక్కలు హానికారక టాక్సిన్లను తొలగిస్తాయి. ఇంట్లో గాలి నాణ్యతను పెంచుతాయి.

ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి ఉపశమనం
ఇంట్లో మొక్కలతో మరో ప్రయోజనం మనలో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆందోళన కూడా ఉపశమిస్తుంది. ఎందుకంటే మొక్కల నుంచి స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ విడుదల అవుతుంది. అది మనసుకు ఉల్లాసాన్నిస్తుంది. మొక్కలు చుట్టూ ఉంటే మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తారని, జ్ఞాపకశక్తికి చురుగ్గా మారుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మెదడుపై మొక్కలు చూపించే సానుకూల ఫలితాలే దీనికి కారణం.

వ్యాధి నిరోధక శక్తి
ఇంట్లో పెంచుకునే మొక్కలతో వ్యాధి నిరోధక శక్తి

బలపడుతుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. మొక్కలు ఫైటోసైడ్స్ ను విడుదల చేస్తాయి. బ్యాక్టీరియా, వైరస్ పై పోరాడడంలో సాయపడే సహజ రసాయనం ఫైటోసైడ్స్.

నాణ్యమైన నిద్ర
మొక్కలు మన నిద్ర నాణ్యతను కూడా పెంచుతాయి. ఎందుకంటే మొక్కల నుంచి మనకు చక్కని ఆక్సిజన్ అందడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగు పడుతుంది. ఒత్తిళ్లు కూడా తగ్గుతాయి. కనుక మంచి నిద్ర సాధ్యపడుతుంది.

రోజువారీ ఇవి అందేలా చూసుకుంటే.. జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు!

శిరోజాలకు పోషకాల అవసరం ఎంతో బయోటీన్, విటమిన్ ఈ, సీ, ఏ అందేలా చూసుకోవాలి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ తోనూ ప్రయోజనం

శిరోజాలు రాలిపోవడం వెనుక ఎన్నో కారణాలు ఉంటాయి. పోషకాలు లోపించొచ్చు. లేదంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణం కావచ్చు. హార్మోన్లలో మార్పులతోనూ శిరోజాలు రాలిపోయే సమస్య ఎదురవుతుంది. అయితే కారణాన్ని గుర్తిస్తే ఈ సమస్యను సులభంగానే నయం చేసుకోవచ్చు. నివారించలేని సమస్య ఇది కానే కాదు. ముఖ్యంగా శిరోజాలకు బలాన్నిచ్చే ముఖ్యమైన పోషకాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వీటిని రోజువారీ ఆహారం రూపంలో అందేలా చూసుకోవాలి.



బయోటీన్
ఇది బీ 7 విటమిన్. ఇది లోపించడం వల్ల శిరోజాలకు బలం తగ్గుతుంది. బయోటీన్ లోపించినప్పుడు జుట్టు కుదుళ్లకు సరిపడా ఆక్సిజన్ సరఫరా కాదు. దీంతో జుట్టు కుదుళ్లు బలహీనపడతాయి. దాంతో జుట్టు రాలుతుంది. 18 ఏళ్లు నిండిన వారు ప్రతి రోజూ 30 ఎంసీజీ నుంచి 100 ఎంసీజీ వరకు బయోటీన్ అందేలా చూసుకోవాలి. బయోటీన్ కొంచెం ఎక్కువైనా మూత్రం ద్వారా విసర్జితం అవుతుంది.

విటమిన్ ఏ
సాధారణంగా విటమిన్ ఏ అంటే కంటి ఆరోగ్యానికే అనుకుంటుంటాం. కానీ, ఇది శిరోజాల ఎదుగుదలకూ ముఖ్యమే. విటమిన్ ఏ ఎక్కువైనా ప్రమాదమే. అందుకని రోజులో 900 ఎంసీజీ పరిమాణం మించకుండా విటమిన్ ఏ తీసుకోవచ్చు. ఎక్కువ తీసుకుంటే అదనపు మొత్తాన్ని మన శరీరం మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపలేదు. శరీరంలోనే నిల్వ చేసుకుంటుంది. కనుక మోతాదు మించకూడదు.

ఐరన్
మన శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ ను ఎర్ర రక్త కణాలు చేరవేస్తాయి. అప్పుడు జీవక్రియలు సాఫీగా నడుస్తాయి. కనుక ప్రతి ఒక్కరూ ఐరన్ లోపం లేకుండా చూసుకోవాలి. ఐరన్ లోపిస్తే జుట్టు కూడా రాలిపోతుంది. రోజులో పెద్దవారు గరిష్టంగా 45 ఎంజీ మించకుండా ఐరన్ అందేలా చూసుకోవాలి.

ఒమెగా 3
ఇవి మంచి కొవ్వులు. జుట్టు ఎదిగేందుకు సైతం ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉపయోగపడుతాయి. జుట్టు రాలిపోతున్న వారికి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, 6 యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను ఇచ్చి చూసినప్పుడు మంచి ఫలితాలు కనిపించాయి.

విటమిన్ డీ
విటమిన్ డీ లోపం అలోపీసియాకు దారితీస్తుంది. అంటే మహిళల్లో బట్టతలను ఇలా చెబుతారు.

వెంట్రుకలకు సంబంధించి కొత్త ఫలితాల్ని ఏర్పడడంలో విటమిన్ డీ ప్రభావం ఉంటుందని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. పెద్దలు రోజువారీ 600 ఐయూల మేరకు విటమిన్ డీ అందేలా చూసుకోవాలి.

విటమిన్ ఈ
విటమిన్ ఈ కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఎదిగేందుకు అవసరం. ఇది లోపించినా జుట్టు రాలిపోవచ్చని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. రోజువారీగా 3-4 ఎంజీ మేర తీసుకోవచ్చు.

విటమిన్ సీ
వ్యాధి నిరోధక శక్తిని విటమిన్ సీ పెంచుతుంది. చర్మం, శిరోజాల ఆరోగ్యానికి కారణమయ్యే కొల్లాజెన్ ను పెంచుతుంది. రోజులో 50-75 ఎంజీ మధ్య విటమిన్ సీని ఆహారం ద్వారా అందేలా చూసుకోవాలి. పోషకాల లోపం లేకుండా జాగ్రత్త పడిన తర్వాత కూడా జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గకపోతే.. అప్పుడు వైద్యుల సలహా అవసరపడుతుంది.



అనుపమ నెక్ట్ షాన్ మూర్త్యాల్సిందే..!



చూడాలి. టిల్లు స్టేజర్ వల్ల మైలేజ్ పెరిగినా సరే అనుపమ ఇంకా సినిమాలు సైన్ చేసే విషయంలో ఆలోచిస్తున్నట్టు తెలుస్తుంది. అయితే తనను తాను వెర్రెటీగా ప్రాజెక్ట్ చేసుకోవాలని భావించి తీసుకున్న ఈ మేకోవర్ ఆమె కెరీర్ కు బాగానే హెల్ప్

అయ్యేలా ఉంది. టిల్లు స్టేజర్ తో టాలీవుడ్ లో స్పెషల్ డిస్కషన్ గా మారిన అనుపమ ఇక మీదట ఇలాంటి దూకుడే కొనసాగించాలని ఫిక్స్ అయ్యింది.

మలయాళ భామ అనుపమ తెలుగులో ఎంఠ్రీ ఇచ్చే టైం లో గ్లామర్ షోకి చాలా దూరంగా ఉంటూ వచ్చింది. కానీ కెరీర్ లో ముందుకు వెళ్లాలంటే గ్లామర్ గా కూడా మెప్పించాల్సిందే అని ఫిక్స్ అయిన అమ్మడు ఆశిష్ రెడ్డితో చేసిన రొడీ బోయ్ తో లిప్ లాక్ తో రచ్చిపోగా సిద్ధు జొన్నలగడ్డతో చేసిన టిల్లు స్టేజర్ తో హాలివుడ్ షోతో అదరగొట్టేసింది. టిల్లు స్టేజర్ హిట్ ఫ్యాక్షన్ లో అనుపమ చేసిన స్కిన్ షో కూడా ఒక కారణమని చెప్పొచ్చు. అనుపమ పరమేశ్వరన్ లోని ఈ సెకండ్ వెర్షన్ ఆడియన్స్ కు మంచి కిక్ ఇస్తుంది. సినిమాలే కాదు షోలో పూట్స్ లో కూడా అనుపమ ఏమాత్రం తగ్గట్టేదు. అనుపమలోని ఈ మార్పుని ఆడియన్స్ ఎంజాయ్ చేస్తున్నా కొందరు అభిమానులు మాత్రం కాస్త ఫీల్ అవుతున్నారు. ఇదిలాఉంటే టిల్లు స్టేజర్ లో తన గ్లామర్ షోతో కుర్రాళ్లను బుట్టలో వేసుకున్న అనుపమ ఇక మీదట డోస్ మరింత పెంచాలని నిర్ణయించుకుంది.అంతేకాదు కేవలం గ్లామర్ షోనే అన్నట్టు కాకుండా తను ఎంచుకునే పాత్రలకు కూడా మంచి వెయిట్ ఉండేలా అనుకుంటుంది. అనుపమను ఇన్నాళ్లు ఒక టైపు సినిమాల్లోనే చూసామని భావించిన ఆడియన్స్ కు తన గ్లామర్ టర్న్ కూడా చూపించి అలరించింది. సో ఇక మీదట అమ్మడు ఎలాంటి పాత్రలకైనా రెడీ అనేస్తుంది. టిల్లు స్టేజర్ తర్వాత అనుపమకు డిమాండ్ పెరిగిందని తెలుస్తున్నా ఎలాంటి సినిమా పడితే అలాంటి సినిమాలో నటిస్తే మాత్రం అమ్మడు మళ్లీ కెరీర్ రిస్క్ లో పడే ఛాన్స్ ఉంటుంది. మరి అనుపమ నెక్ట్ షాన్ ఎలా ఉండబోతుంది. కేవలం గ్లామర్ నే నమ్ముకుంటుందా లేదా తన పత పద్ధతిలో అభినయానికి ప్రాధాన్యత ఉన్న పాత్రలు చేస్తుందా అన్నది

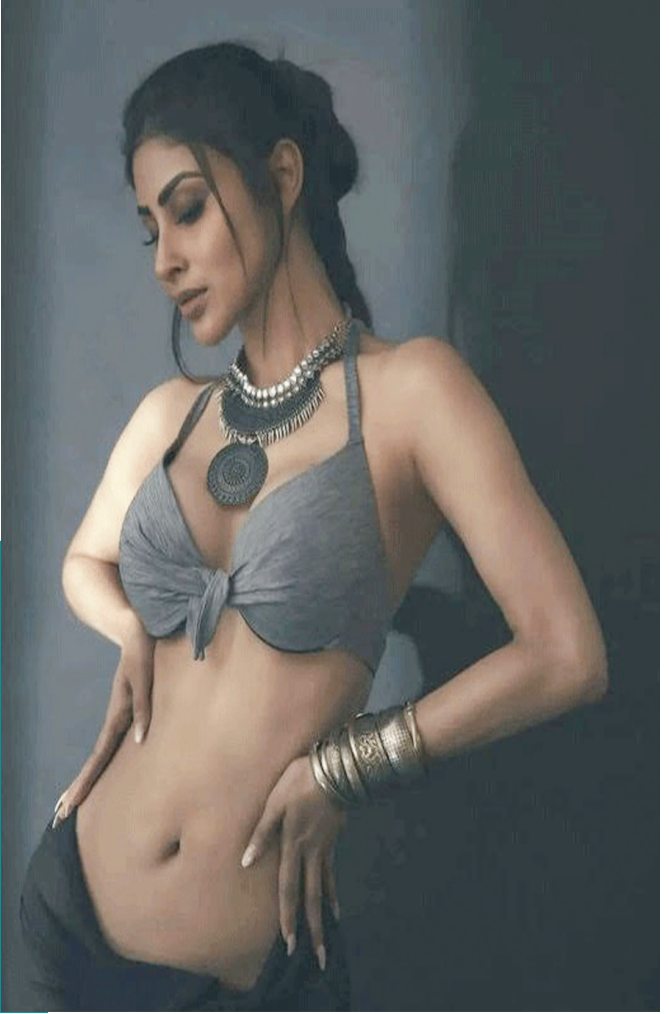


చంపు! తమన్నా బ్లాక్ డ్రెస్ షోస్టాపర్

పిక్ టాక్ : పిచ్చెక్కించే లేడీ విలన్



నటి అవ్వ ది గ్లామ్ కోటియంట్



ఉత్తరాది బుల్లితెర ప్రేక్షకులకు నాగినీ సీరియల్ ద్వారా సుపరిచితురాలు అయిన ముద్దుగుమ్మ మౌనీ రాయ్. సుదీర్ఘ కాలంగా హిందీ ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న మౌనీ రాయ్ ఇటీవల బ్రహ్మాస్త్ర సినిమాలో లేడీ విలన్ గా నటించి సర్ ప్రైజ్ చేసింది. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో అలరించింది. ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టి చాలా ఏళ్లు అవుతున్నా కూడా అందాల ఆరబోత విషయంలో మౌనీ రాయ్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. పై పిచ్చు ఈ మధ్య కాలంలో ఈమె సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తున్న ఫోటోలు కుర్రకారుకు కూడా పిచ్చెక్కించే విధంగా ఉన్నాయి అనడంలో సందేహం లేదు. తాజాగా మరోసారి బ్లాక్ డ్రెస్ లో అందాల నడుము నాభి ని చూపిస్తూ వేజ్ షో తో పిచ్చెక్కించే విధంగా ఉన్న ఈమె అందంకు ఎంతటి వారు అయినా ఫిదా అవ్వాలిందే. అసలు ఈమె అందుకు హీరోయిన్ స్థాయి ఆఫర్లు రావాలి అంటూ కొందరు కామెంట్స్ చేస్తే ఈమె అందంను సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో మేకర్స్ విఫలం అంటూ మరి కొందరు అంటున్నారు. మొత్తానికి తాజా ఫోటోలు చూసి పిచ్చెక్కిపోతుంది అంటూ కుర్రకారు తెగ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఈ స్థాయిలో అందాల విందు చేస్తున్న మౌనీ రాయ్ ముందు ముందు మరింతగా వెండి తెర మరియు ఓటీటీ స్క్రీన్ పై రెచ్చి పోవడం ఖాయం అని కూడా టాక్ వినిపిస్తుంది.