



మేం ఏపీకి వెళ్లం

డీఓపీటీ ఉత్తర్వులు రద్దుకు ఆదేశించండి

క్యాట్లో ఐఎన్ఎస్ ఆఫీసర్ల పిటిషన్

దాఖలు చేసిన ఆవుపాలి, వాకాటి కరుణ, వాణీ ప్రసాద్, సృజన ఏపీలో కొనసాగించేలా ఆదేశాలివ్వాలన్న సృజన తెలంగాణ కౌన్సిలర్లు ముగ్గురు

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో కొనసాగుతోన్న ఏపీ కేడర్ కు చెందిన 11 మంది ఐఎన్ఎస్ లను తిరిగి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వానికి రిపోర్ట్ చేయాలని ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదేశించిన విషయం తెలిసింది. ప్రస్తుతం జిహెచ్ఎస్ కమిషనర్ గా కొనసాగుతోన్న ఆవుపాలి, వాకాటి కరుణ, వాణీ ప్రసాద్, సృజన (డీఓపీటీ) ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ క్రమంలో డీఓపీటీ ఉత్తర్వులను సవాల్ చేస్తూ నలుగురు ఐఎన్ఎస్ కేంద్ర పరిపాలనా ట్రిబ్యూనల్ (క్యాట్)ను ఆశ్రయించారు. ఐఎన్ఎస్ లు ఆవుపాలి, **వివరాలు 2లో..**



ఫాక్స్ కాన్ విస్తరణకు వచ్చేసింది

మరో 60 ఎకరాల భూమి కేటాయింపు కంపెనీ ప్రతినిధులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష వచ్చే నెలలోనే ఉత్పత్తుల ప్రారంభం

- ఫాక్స్ కాన్ కంపెనీని సందర్శించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- కొంగరకలాన్ లోని ఫాక్స్ కాన్ కార్యాలయానికి వెళ్లిన సీఎం, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు
- సంస్థ చైర్మన్ యాంగ్ లియూతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడిన సీఎం
- మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తామని హామీ

ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉత్పత్తి రంగంలో ప్రపంచ ప్రసిద్ధిగాంచిన 'ఫాక్స్ కాన్' హోయ్ టెక్నాలజీ గ్రూప్ కు చెందిన 'ఫాక్స్ కాన్' తెలంగాణలో తమ కార్యకలాపాలను విస్తరించడానికి సుముఖత వ్యక్తం చేసింది. ఈ సంస్థ ఇప్పటికే రంగారెడ్డి జిల్లా కొంగరకలాన్ లో 120 ఎకరాల్లో ఉత్పత్తుల ప్రారంభం వైపు అడుగులేస్తోంది. ఈ మేరకు ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుతో కలిసి సోమవారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి... కొంగరకలాన్ లో నిర్మాణంలో ఉన్న ఫాక్స్ కాన్ సంస్థను సందర్శించారు. కంపెనీ ఫులో గతి, ఇతర అంశాలపై సంస్థ ప్రతినిధులతో అక్కడే **వివరాలు 2లో..**

బంగాళాఖాతంలో నేడు తీవ్ర అల్పవీడనం

- పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు
- నెల్లూరులో సోమవారం జలమయమైన రహదారి



ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో సోమవారం తెల్లవారుజామున అల్పవీడనం ఏర్పడింది. ఇది పశ్చిమ-వాయవ్య దిశగా కదులుతూ మంగళవారం నాటికి తీవ్ర అల్పవీడనంగా బలపడనుంది. తర్వాతి 48 గంటల్లో మరింత బలపడి ఉత్తర తమిళనాడు, పుదుచ్చేరి, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని దక్షిణ కోస్తా తీరాల వైపు కదులుతుందని **వివరాలు 2లో..**

అబ్బే.. వారెవరో మాకు తెలియదు

- అప్పిరెడ్డి, రఘురాం, అవినాష్ దొంక తిరుగుడు సమాధానం
- తేదేపా కేంద్ర కార్యాలయంపై దాడి కేసులో విచారణ



'అబ్బే.. వారెవరో మాకు తెలియదు. ముఖ్యమంత్రి చదుమా లేదు. మీరు ఫోటోలు, వీడియోలు మాపించేదాకా వారు మాతో ఫోటోలు **వివరాలు 2లో..**

కేటీఆర్ గో బ్యాక్

మాజీ మంత్రికి నిరసన సెగ

మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్ కు తీవ్ర అవమానం జరిగింది. ప్రొఫెసర్ సాయిబాబా జాతిక కాయానికి నివాళులు అర్పించడానికి వచ్చిన కేటీఆర్ ను.. అడ్డుకున్నారు ఉద్యమకారులు, పౌరహక్కుల సంఘం నేతలు. కేటీఆర్ గో బ్యాక్.. కేటీఆర్ గో బ్యాక్ అంటూ నినాదాలు చేశారు. నిరసనలకు కారణం ఇదే :

బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు.. కేటీఆర్ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు.. ఉద్యమకారులు, పౌరహక్కుల నేతలపై ఉక్కుపాదం మోపిందంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఉపా పంటి తీవ్రమైన కేసులు పెట్ట జైళ్లలో పెట్టింది కేటీఆర్ ప్రభుత్వమే అంటూ నినాదాలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ప్రొఫెసర్ హరగోపాల్, కోడండరాం, విమలక్ష్మ వంటి వారిపై కేసులు పెట్టింది.. వేధించి.. జైళ్లకు పంపించిన చరిత్ర బీఆర్ఎస్ పార్టీది అని.. అలాంటి కేటీఆర్.. ఇప్పుడు సాయిబాబాకు ఎలా నివాళులు అర్పిస్తారంటూ ప్రశ్నించారు. **వివరాలు 2లో..**

గ్రామీణ రోడ్లకు రూ.1,377 కోట్లు

1,323 కి.మీ రహదారుల నిర్మాణానికి భారీగా నిధులు

92 నియోజకవర్గాల్లో 641 పనులకు గ్రీన్ సిగ్నల్

ఫండ్స్ రిలీజ్ చేసిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ధ్యాంక్స్ చెప్పిన మంత్రి సీతక్క **వివరాలు 2లో..**



తేదేపా కేంద్ర కార్యాలయంపై దాడి కేసులో చైతన్య లొంగుబాటు

- ఘటనలో మొదటి నిందితుడు
- 14 రోజుల రిమాండ్ విధించిన కోర్టు
- వైకాపా పాలనలో దందాలు, దౌర్జన్యాలతో హాల్ చల్

మంగళగిరిలోని తేదేపా కేంద్ర కార్యాలయంపై జరిగిన దాడి కేసులో మొదటి నిందితుడు పానుగంటి వైతన్య ఎట్టకేలకు సోమవారం మంగళగిరి న్యాయస్థానంలో లొంగిపోయారు. వైకాపాకు చెందిన న్యాయవాదులతో కలిసి ఎవరూ గుర్తుపట్టకుండా ముసుగు ధరించి వచ్చి న్యాయమూర్తి ఎదుట హాజరయ్యారు. న్యాయస్థానం ఆయనకు 14 రోజుల రిమాండ్ విధించింది. పోలీసులు ఆయనకు జీజీహెచ్ లో వైద్య పరీక్షలు చేయించి, గుంటూరు జిల్లా జైలుకు తరలించారు. **వివరాలు 2లో..**

10% మద్యం దుకాణాలు మహిళలకే

- లాటరీలో 345 దుకాణాలు దక్కించుకున్న మగువలు
- అత్యధికంగా విశాఖపట్టణంలో 31 మందికి
- ఎక్కువ పోటీ ఉన్న మూడూ తెలంగాణ వాసులకే
- రాష్ట్రంలో ప్రశాంతంగా ముగిసిన మద్యం దుకాణాల లైసెన్సుల కేటాయింపు **వివరాలు 2లో..**



కెనడా కయ్యం

- మన రాయబారిపై బురద
- నిజ్జర్ హత్య కేసుతో ముడిపెట్టే యత్నం
- ట్రాడో సర్కారు నిర్వాకాన్ని తీవ్రంగా ఆక్షేపించిన భారత్
- హైకమిషనర్ ఉపసంహరణకు తక్షణ నిర్ణయం
- దౌత్యవేత్తల పరస్పర బహిష్కరణ

కెనడా మరోసారి గిద్దికట్టలకు దిగింది. భారత్ పై తీవ్ర ఆరోపణలకు ఉపక్రమించింది. సిక్కుల అతివాద నేత హర్జిత్ సింగ్ నిజ్జర్ హత్యకేసు అనుమానితుల జాబితాలో ఏకంగా భారత హైకమిషనర్ సంజయ్ కుమార్ వర్మను చేర్చడానికి ప్రయత్నించింది. ఈ పరిణామం రెండు దేశాల మధ్య మళ్లీ అగ్ని రాజీనింది. కెనడా పండుగ సమయంలో బస్సు ఛార్జీలు అధికంగా వసూలు చేయడం దుర్మార్గం

- బతుకమ్మ దసరాకు సాంత్వాణకు వెళ్లిన వారి నుంచి ముక్కుపిండి వసూలు చేశారన్న హామీ రావు
- జేబిఎస్ నుంచి సిద్దిపేటకు రూ.200 వసూలు చేశారన్న హామీ రావు
- హన్మకొండ నుంచి హైదరాబాద్ కు రూ.420 వసూలు చేశారని ఆగ్రహం **వివరాలు 2లో..**

దసరా పండుగపూట అగ్రీసీ బస్సు ఛార్జీలను అధికంగా వసూలు చేయడం దుర్మార్గమని బీఆర్ఎస్ సీనియర్ ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి హర్షిక్ రావు మండిపడ్డారు. ఇందుకు సంబంధించి హన్మకొండ - ఉప్పుల్ ట్రాన్ రోడ్స్, సిద్దిపేట - జుబ్బీ బస్ స్టాండ్ కు ప్రయాణికులు ప్రయాణించిన బస్ టిక్కెట్లను డ్విట్ లో జత పరిచారు. పండుగ సమయంలో అధికంగా వసూలు చేశారన్నారు. అగ్రీసీ టికెట్ ధరలు విపరీతంగా పెంచి బతుకమ్మ, దసరా పండుగ **వివరాలు 2లో..**



రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తక్కువకాలంలోనే ప్రజా వ్యతిరేకతను మూటగట్టుకుంది

- పది సంవత్సరాల పాలనలో బీఆర్ఎస్ రాష్ట్రాన్ని భ్రష్టు పట్టించిందన్న కేంద్రమంత్రి
- కాంగ్రెస్ పాలన కూడా బీఆర్ఎస్ పాలన లాగే ఉందని విమర్శ
- తెలంగాణను కేసీఆర్ అప్పులపాలు చేశారని ఆగ్రహం

తెలంగాణలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అతి తక్కువ కాలంలోనే ప్రజా వ్యతిరేకతను కూడగట్టుకున్నదని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. నవంబర్ 1వ తేదీ నుంచి బీజేపీ ఉద్యమ బాట పడుతుందన్నారు. **వివరాలు 2లో..**





మీ బీపీ తగ్గాలంటే.. ఉదయాన్నే ఈ పూట్ మిక్స్ డ్రింక్స్ తాగండి..!

అరటి పండు హెల్త్ ఫుడ్.. బాడీకి కావాల్సిన అనేక రకాల పోషకాలు అరటిలో మెండుగా ఉంటాయి. కరెక్ట్ టైంలో అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. అరటి పండి ఇలా తింటే మీ బీపీ మొత్తం కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. ఉదయాన్ని ఖాళీ కడుపుతో రెండు అరటి పండ్లతోపాటు ఓ గ్లాస్ పాలు తీసుకుంటే హైబీపీని నివారించవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. మార్నింగ్ ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండ్లు తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

అరటిపండులో పుష్కలంగా పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది బిపిని కంట్రోల్ చేస్తోందని ప్రాక్టికల్ గా కూడా నిరూపించబడింది. అరటిపండులో విటమిన్ %6, సి కూడా ఉన్నాయి. అలాగే పాలలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సెలీనియం మరియు జింక్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. మార్నింగ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ గా అరటిపండును పాలతో కలిపి తినడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్ గా, ఎనర్జటిక్ గా ఉంటారు. పాలతో అరటిపండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

హైబీపీ కంట్రోల్ చేస్తుంది
హైబీపీ పేషెంట్లు ఖాళీ కడుపుతో ఓ గ్లాస్ పాలు తాగి, రెండు అరటి పండ్లు తింటే శరీరానికి పొటాషియం అందుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే అరటిపండ్లు, పాలు బిపి రోగులకు మంచివిగా భావిస్తారు.

బరువు పెరగడానికి
బరువు పెరగాలనుకునే వారు ప్రతి రోజూ అల్పాహారంగా అరటిపండు తినాలి. సన్నగా ఉన్నారని ఆందోళన చెందుతుంటే, ప్రతి రోజూ ఉదయం అల్పాహారంగా అరటిపండు షేక్ చేసి తాగండి. పాలు మరియు అరటిపండు కలయికలో కేలరీలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది బరువును పెంచుతుంది.

బలమైన ఎముకలు
పాలు, అరటిపండ్లు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన కాల్షియం, ప్రోటీన్, ఇతర విటమిన్లు అందుతాయి. దీంతో ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. బోన్స్ స్ట్రాంగా మారుతాయి.

జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు
అరటి పండు జీర్ణక్రియలను వేగవంతం చేస్తుంది. ప్రోటీన్, కాంప్లెక్స్ తో కూడిన అరటిపండ్లు, పాలు మీ జీవక్రియ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. పాలు, అరటిపండ్లు తింటే పొట్ట సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఈ ఫుడ్ సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే.. వీటిని తీసుకోవాలి!

వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ ఎముకలు సహజంగా బలహీనపడుతుంటాయి. దీంతో ప్రాక్టర్లు, ఆస్టియో పోరోసిస్, ఇతర సమస్యల బారిన పడే రిస్క్ పెరుగుతుంది. కానీ, వయసు పెరుగుతున్నా, వృద్ధాప్యంలోకి అడుగు పెట్టినా ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే అందుకు కొన్ని చర్యలు తీసుకోవాలి.

కాల్షియం
ఎముకలకు తగినంత కాల్షియం అందేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం కాల్షియం తగినంత ఉండే పదార్థాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. పాలు, పెరుగు, చీజ్, కాబేజీ, ట్రాకోలీ, నట్స్, సీడ్స్ తీసుకోవాలి. 50 ఏళ్లు దాటిన వారు రోజూ మొత్తం మీద 1000 నుంచి 2000 మిల్లీ గ్రాముల కాల్షియం అందేలా చూసుకోవాలి. అది సాధ్యం కాకపోతే వైద్యుల సూచనతో కాల్షియం సప్లిమెంట్ తీసుకోవచ్చు.

విటమిన్ డీ
కాల్షియం మన ఎముకలకు సరిగ్గా పట్టాలంటే అందుకు విటమిన్ డీ లోటు ఉండకూడదు. సూర్యదయం, సూర్యాస్తమయం సమయాల్లో సూర్యరశ్మి పడేలా

చూసుకుంటే మన శరీరంలో విటమిన్ డీ తయారవుతుంది. చేపలు, గుడ్డు పచ్చసొసె, డైరీ ఉత్పత్తుల్లోనూ విటమిన్ డీ ఉంటుంది.

వ్యాయామాలు
రోజువారీగా శారీరక వ్యాయామాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. నడక, జాగింగ్, డ్యాన్స్, బరువులు ఎత్తడం వంటి వన్నీ ఎముకల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. రన్నింగ్, ట్రీన్స్, వాక్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

వీటికి దూరం
పొగతాగే అలవాటు, మద్యపాన సేవనం కూడా ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. పొగతాగడం ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మన శరీరం కాల్షియంను గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని మద్యపానం దెబ్బతీస్తుంది.

పరీక్షలు
ఎముకల సాంద్రత ఏ మేరకు ఉందో చెప్పే బోన్ డెన్సిటీ టెస్టింగ్ చేయించుకోవాలి రావచ్చు. ఎక్స్ రే, స్కాన్ కూడా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. దీని ద్వారా నష్టం జరగకముందే నివారణ చర్యలు తీసుకోవచ్చు.



ఈ అలవాట్లు ఉంటే.. మీకు కచ్చితంగా షుగర్ వస్తుంది

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నార పెద్దలు.. ఈ ఆధునిక యుగంలో మన ఆహారపు అలవాట్లు మనకు చాలా రోగాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి. అందులో ఎక్కువ మందికి దయాబెటిస్? సమస్య. చాలా మంది దయాబెటిస్ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు. అటువంటి వాళ్లు ఆహారం విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే మంచిది. ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే ఆరోగ్యం అంత బాగుంటుంది. నిజంగా మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి మన ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సులో ఆహారపు అలవాట్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరి ఆహార అవసరాలు మరియు ప్రాధాన్యతలు భిన్నంగా ఉంటాయి .. మధుమేహం అదుపులో ఉండాలంటే పాలించవలసిన ఆహార నియమాలను ఇప్పుడు చూద్దాం. . .

అధిక చక్కెర ఎంత హాని తెలుసా
చక్కెర అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు వంటి ప్రయోజనకరమైన ఆహారాల వినియోగం తగ్గిపోతుంది. ఇవన్నీ శరీరానికి అవసరమైన కీలకమైన ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలకు ముఖ్యమైన మూలాలు. అధిక చక్కెర వినియోగం టైప్ 2 మధుమేహం పెరుగుతుంది.

ప్రాసెస్ చేయబడిన కార్బోహైడ్రేట్లు
కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తిని ఇస్తాయి. వీటిని తక్కువ నీటితో జీర్ణం చేసుకోవచ్చు. తెల్ల రొట్టె, తెల్ల బియ్యం పాస్తా శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతాయి.

ఫైబర్ లేకపోవడం
ఫైబర్ లేకపోవడం వల్ల, శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఎందుకంటే ఫైబర్ తగినంత మొత్తంలో తీసుకోకపోతే, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో పాటు దయాబెటిస్ కూడా పెరుగుతుంది.

తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు , చిక్కుడులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. డైటరీ ఫైబర్ లేని ఆహారం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థిరంగా ఉండదు, దీని వలన ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుతుంది . రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఫైబర్ ద్వారా బాగా నిజానికి గుండె జబ్బులకు కారణం అయ్యే వాటి నియంత్రణ మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. చాలా మంది దీనిపై శ్రద్ధ లేక గుండె జబ్బులు పెరిగిపోయేలా చేసుకుంటారు. ఎక్కువ మందిలో గుండె జబ్బులకు కారణమవుతున్న ఐదు రిస్క్ అంశాలను పరిశీలించినట్లయితే..

నియంత్రించబడతాయి. **అనారోగ్య కొవ్వులు** కొవ్వు ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 దయాబెటిస్ వృద్ధి చెందుతుంది. ప్రాసెస్ చేయబడిన , చేయించిన ఆహార పదార్థాలతో పాటు పాల ఉత్పత్తులలో అధిక కొవ్వు ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరిగి.. ఇన్సులిన్ తగ్గుతుంది.

అతిగా తినడం
క్రమం తప్పకుండా అధికంగా తినడం వల్ల బరువు పెరుగుట మరియు ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది., ఇది టైప్ 2 దయాబెటిస్ కు ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు.

భోజనం వేళలు పాటించకపోవడం
భోజన వేళలు కూడా పాటించాలి. ఆహారపు అలవాట్లు మారితే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణను దెబ్బతీస్తుంది.

మీరు ఆకలితో అలమటిస్తున్న సందర్భంలో మానసిక కల్లోలం మరియు చికాకు కలిగించే వైఖరి చాలా సాధారణం. మీ శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ స్థాయి తక్కువగా ఉండటం వల్ల, మీరు త్వరగా చికాకు పడతారు. మీరు దీన్ని అలవాటు చేసుకుంటే లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి. మీరు మరింత ఒత్తిడికి గురవుతారు మరియు నిద్రయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు

ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ ఫుడ్స్

ఫుడ్స్ తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడంతో పాటు , ఇన్సులిన్ తగ్గిపోతుంది. దీని వలన మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, వీటిలో అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు, సోడియం అధికంగా ఉంటాయి.



అధిక రక్తపోటుతో అధిక ముప్పు పొగతాగడం, మద్యపానం అలవాట్లతోనూ నష్టమే చురుకైన జీవనశైలితో సానుకూల ఫలితాలు



గుండెకు ఇవి పెద్ద శత్రువులు!

ముప్పు కాగలదు. హార్ట్ ఎటాక్ బాధితులకు చికిత్స చేసే వైద్యులు చెప్పేది ఇదే. ధమనుల ద్వారా రక్తం ప్రవహించే సమయంలో పడే ఒత్తిడే రక్తపోటు. అధిక రక్తపోటు ఉంటే అది గుండె పైనే కాదు, మూత్రపిండాలూ, మెదడు, ఇతర అవయవాలపైనూ చూపుతుంది. వైద్యులు సూచించిన ఔషధాలు తీసుకుంటూ, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా రక్తపోటును అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. **ఆహారం** అనారోగ్యానికి దారితీసే ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి. అధిక చక్కెరలు, సోడియం కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. ధమనుల గోడల్లో కొలెస్ట్రాల్ చేరిపోతుంది. రక్తనాళాల గోడలు కుచించుకుపోతాయి. దీంతో రక్త ప్రవాహం సాఫీగా సాగదు. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రిస్క్ పెరుగుతుంది. **మద్యపానం** రోజూ మూడు కంటే ఎక్కువ డ్రింక్ లు

(అల్కహాల్/5 శాతం అల్కహాల్) తాగడం వల్ల కూడా హాని జరుగుతుంది. రక్తపోటు పెరుగుతుంది. దీనివల్ల గుండెపై ముప్పు పెరిగిపోతుంది. గుండె కండరాలపై ఒత్తిడి పడి గుండె జబ్బులకు కారణమవుతుంది. **చలనం లేని జీవనం** జీవనశైలి నిశ్చలంగా ఉండకూడదు. చురుగ్గా ఉండాలి. ఎలాంటి అనారోగ్యం లేకపోయినా సరే, శారీరక వ్యాయామం లోపించడం వల్ల గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు పలకరిస్తాయి. **పొగతాగడం** గుండెకు పొగతాడం కూడా ముప్పు తెచ్చి పెడుతుంది. సిగరెట్ లోని రసాయనాలు రక్తం మందమయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో క్లాట్స్ ఏర్పడతాయి. దీనివల్ల రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. దీంతో గుండె జబ్బుల రిస్క్ పెరిగిపోతుంది.

అధిక రక్తపోటు
గుండె జబ్బులకు అధిక రక్తపోటు అతిపెద్ద

ఆరేళ్లు.. నలుగురు స్టార్లు.. నీల్ లైనప్ వేరే లెవెల్!



సంపాదించుకున్నారు. పాన్ ఇండియా లెవెల్ లో ఒక్కసారిగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. సలార్ మూవీతో మరో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ ను అందుకున్నారు ప్రశాంత్ నీల్. సినిమాలో అయిన ఇచ్చిన ఎలివేషన్లు ఓ రేంజ్ లో అందరినీ అలరించాయి. రిపీట్ మోడ్ లో సినిమా చూసి మరీ ప్రభాస్ ఫ్యాన్స్ ఎంజాయ్ చేశారు. అయితే ఇప్పుడు నీల్ లైనప్ చూస్తే షాక్ అవ్వాలి. మరో ఐదారేళ్లపాటు స్టార్ హీరోలతో సినిమాలు చేయనున్నారు. అందుకు గాను ఇప్పటికే ఆయన లాక్ చేసుకున్నారు. మరీ నీల్ లైనప్ లో సినిమాలు ఏంటంటే? %శాశ్రీంశీ =ఘున% - టెన్షన్ టెన్షన్.. స్టార్ హీరో చుట్టూ ఊపిరాడనివ్వని భద్రత.. ప్రస్తుతం మ్యాన్ ఆఫ్ ది మాసెస్ జూనియర్ ఎన్టీఆర్ తో చేయాల్సిన సినిమాను సెట్స్ పైకి తీసుకెళ్లేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు నీల్. కొన్ని రోజుల క్రితం మాటింగ్ స్టార్స్ అవుతుందని వార్తలు రాగా.. ఇంకా మొదలు కాలేదు. త్వరలో రెగ్యులర్ మాటింగ్ స్టార్స్ చేసి.. 2026 సంక్రాంతికి రిలీజ్ చేయాలని టార్గెట్ తో ఉన్నారు నీల్. ఆ తర్వాత సలార్ సీక్వెల్ శౌర్యాంగ పర్వం కంప్లీట్ చేయనున్నారు. చిత్రీకరణకు ముందే భారీ అంచనాలు నెలకొల్పిన సలార్-2.. 2027 సమ్మర్ లో రానుందని టాక్. %శాశ్రీంశీ =ఘున% - మైండ్ బ్లాక్ చేసే ప్లాన్ తో రాజ్ %ఊ% డీకే కేజీఎఫ్ సిరీస్ చిత్రాలతో ఒక్కసారిగా లైమ్ లైట్ లోకి వచ్చిన ప్రశాంత్ నీల్.. కేజీఎఫ్-3 కోసం కూడా రంగం సిద్ధం చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. స్క్రిప్ట్ ను ఇప్పటికే ఆయన రెడీ చేసుకున్నట్లు సమాచారం. డైలాగ్ వెర్షన్ ను కంప్లీట్ చేయాల్సి ఉంది. అయితే అందుకు నీల్ ఒక ఏడాది బ్రెమ్ తీసుకుంటారని టాక్ వినిపిస్తోంది. రీసెంట్ గా మెగా హీరో రామ్ చరణ్, నీల్ కాంబోలో మూవీ ఫిక్స్ అయిందని వార్తలు వచ్చాయి. డీవీవీ దానయ్య భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మించనున్నారని టాక్ వచ్చింది. %శాశ్రీంశీ =ఘున% - ఐదేళ్లపాటు ఆయన ఇలా ఫిక్సైపోయాడు! అటు రామ్ చరణ్.. ఇటు నీల్ లైనప్ దృష్ట్యా.. 2029 లేదా 2030లో ఆ సినిమా మొదలు కానున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే సలార్ కన్నా ముందే చరణ్, నీల్ కలిసి సినిమా చేస్తారని వార్తలు వచ్చాయి. 2021లో ప్రాజెక్ట్ ఓకే అవుతుందని అంతా అనుకున్నారు. కానీ ఎందుకో సెట్ అవ్వలేదు. ఇప్పుడు మాత్రం చరణ్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. మొత్తానికి ఐదారేళ్ల పాటు ప్రశాంత్ నీల్.. ఖాళీ లేకుండా పరుసగా స్టార్ హీరోలను ఫిక్స్ చేసుకున్నారు.



రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ స్టైల్ ఎంపికలు కేవలం ఇర్రెసిస్టిబుల్

పార్వతి తిరువోతు తన స్టైల్ తో మిమ్మల్ని ఖైల్ చేస్తుంది



విక్రమ్ సినిమా.. చివరి నిమిషంలో ఓటీటీ ట్విస్ట్

తమిళ స్టార్ హీరో విక్రమ్ మరియు పార్వతి తిరువోతు ప్రధాన పాత్రలలో నటించిన చిత్రం తంగలాన్. ఈ చిత్రం పా రంజిత్ దర్శకత్వంలో, ఆగస్టు 15న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైంది. యుద్ధ సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన ఈ సినిమా, విడుదల సమయంలో ప్రేక్షకుల నుండి మిశ్రమ స్పందన అందుకున్నప్పటికీ, కలెక్షన్ల పరంగా మాత్రం మంచి విజయాన్ని సాధించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ చిత్రం రూ. 100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లను రాబట్టింది. తంగలాన్ కథాంశం, బ్రిటీష్ కాలంలో కోలార్ గోల్డ్ ఫీల్డ్ ప్రాంతంలోని బంగారు గనుల చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఈ గనులు అక్కడి గిరిజనుల జీవితాలపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపించాయి, వారి ఆర్థిక పరిస్థితులు, సామాజిక సమస్యలు ఎలా మారాయి అనే విషయాలను దర్శకుడు పా రంజిత్ కళ్ళకు కట్టినట్లు తెరపై చూపించారు. సినిమాలోని విజువల్స్, ఎమోషన్స్ ప్రేక్షకులను కొంత మేరకు కదిలించాయి. %శాశ్రీంశీ =ఘున% - షాకింగ్: అగ్ర బ్యానర్ ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ కి ఏమైంది? విశేషం ఏమిటంటే, తంగలాన్ డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్ఫ్లిక్స్ ముందుగానే కొనుగోలు చేసింది. అయితే ఈ సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ గురించి ప్రకటించినప్పటికీ, నెట్ఫ్లిక్స్ లో ప్రసారం కాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. లేట్లైట్ గా వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం, నెట్ఫ్లిక్స్ మరియు తంగలాన్ మేకర్స్ మధ్య కొన్ని ఆర్థిక సమస్యలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ కారణంగా తంగలాన్ డిజిటల్ హక్కుల ఒప్పందాన్ని నెట్ఫ్లిక్స్ రద్దు చేయనున్నట్లు టాక్. %శాశ్రీంశీ =ఘున% - డిజిటల్ లో కూడా దెబ్బ పడిందే.. టీజర్ లాంచ్ నుంచే మంచి బజ్ క్రియేట్ చేసిన ఈ సినిమాపై విడుదల తర్వాత వచ్చిన ఫలితం మాత్రం ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోవడంతో, వారం రోజుల తర్వాత స్ట్రీమింగ్ హక్కుల విషయంలో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని అంటున్నారు. సినిమా విడుదల తరువాత పెద్దగా సక్సెస్ కాకపోతే ముందుగా నిర్ణయించిన డిజిటల్ రైట్స్ రేట్లను ఓటీటీ సంస్థలు తగ్గించడం ఇప్పుడు ఓ సర్వసాధారణ విషయమైపోయింది. బహుశా తంగలాన్ విషయంలో కూడా ఇదే జరగిందనే టాక్ వినిపిస్తోంది. %శాశ్రీంశీ =ఘున% - హీరోయిన్ తో శ్రీనువైట్ల ఫిట్ చేయించినట్లున్నాడు? తాజాగా వచ్చిన సమాచారం ప్రకారం, తంగలాన్ డిజిటల్ రైట్స్ ను అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో కొనుగోలు చేసిందట. త్వరలోనే ఈ చిత్రాన్ని అమెజాన్ ప్రైమ్ లో స్ట్రీమింగ్ చేయనున్నారు. నెట్ఫ్లిక్స్ నుండి అమెజాన్ ప్రైమ్ కు డిజిటల్ రైట్స్ మారడం ఇప్పుడు సినిమా పర్ఫార్మెంట్ హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అమెజాన్ ప్రైమ్ ఈ సినిమాను స్ట్రీమింగ్ కు తీసుకురావడం వల్ల మేకర్స్ కు కూడా మంచి ఆదాయం వచ్చే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. ఇక సినిమా బాక్సాఫీస్ ఫలితాలు ఎలా ఉన్నా ఓటీటీ ప్లాట్ఫార్మ్ లో తంగలాన్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వస్తుందనే అంచనాలు ఉన్నాయి.

