

రాజును ఓడించండి: వైసీపీ నేతులకు జగన్ పిలుపు



వైసీపీ అద్వితీ జగన్. అదివారం ఉదయం బెంగళూరు నుంచి తాడ్పుల్కి చేరుకున్నారు. ఆ వెంటనే ఆయన పార్టీ నాయకులు, కార్బూక్రలతో భేటి అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎమ్మెల్ని ఎన్నికల్లో వైసీపీ అనుకూల విధానాన్ని నాయకులకు వివరించారు. %--% మనం పోలీస్ లేకపోయినా కూటమి అభ్యర్థిగా పోలీస్ ఒక్క అలపాది రాజేంద్రప్రసాద్ ను ఓడించాలి%--% అని జగన్ పిలుపునిచ్చారు. తాపేవుల్లో పైనోపీఎస్ సీనియర్ నేతులతో పైనో జగన్ సమావేశమయ్యారు.

ఉప్పుడి గుంటూరు, కృష్ణ జిల్లాల పట్టభద్ర ఎమ్మెల్ని ఎన్నికల్లో పోలీస్ చేస్తున్న కేవన్ లక్ష్మిరావుకి సహార్థి చేయులిని గుంటూరు జిల్లా వైసీపీ నాయకులకు జగన్ సూచించారు. ఈ సమావేశానికి ఎమ్మెల్ని తేజ్ అప్పిరెడ్, మాజీ ఎంపి మాటుగుల వేసిగోపాలరెడ్, మాజీ మంత్రి విదుదల రచిటి, మాజీ ఎమ్మెల్లే పిన్చెల్లి రామకృష్ణరావీ, కేవన్ రఘువురు తదితరుల పాలరుయ్యారు.

%--% ఎమ్మెల్ని ఎన్నికల్లో మనం పోలీస్ చేయడం దేనిని సైంట్ గా ఉండొచ్చు కూటమి అభ్యర్థులను ఓడించేందుకు ఉంపైన అభ్యర్థులకు మద్దతుగా నిలవాలి. కృష్ణ-గుంటూరు పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్లో కేవన్ లక్ష్మిరావు పోలీస్ చేస్తున్నారు. బలం లక్ష్మియినా ఆయన పిడిఎఫ్ తరువసు పోలీస్ చేయడానికి మనం మద్దతు ఇప్పటం వల్ల జిల్లాలో ఉండించిని. అయినికి వైసీపీ క్రీఎస్ రిజిస్ట్రషన్ ప్రభావంలో వేతనాలు సగటున 10.6 శాతం పెంచాయి. 2024లో మొత్తం మీద సైపాంది వసల రేటు 17.7 శాతానిటి పరిమితమంది. 2023లోనే 18.7 శాతం, 2022లో సమావేశిన 21.4 శాతం పోలీస్ ఇది తక్కువే.

అంతస్తాతీయ భౌగోళిక రాజీయ, ఆర్థిక పరిశాఖలు, అమరికా వాచిజ్ విధానాల ప్రభావం, పశ్చిమాసియాలో ఉపక్రతులు, జనశాసనికి ఏపి ప్రభావం వేతనాలు వేతన పెంచు తగ్గడానికి కారణంగా నిలయ్యాన్నాయి. అయిని కూడా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలు సైపాంది వేతనాలు సగటున 9.2 శాతం పెరగున్నాయిని అంతర్శాతీయ ప్రాపణసల్ సేవల సంస్కరితమైన సీ అంచనా వేస్తోంది. 2023 వేతన పెంచు సగటు నుండి నిపించిన తెలిపింది. దేవంలోనే 45 రంగాలకు వెందిన 1,400 కో కంపెనీల నుంచి వివరించి నీకిరించి రూపొందించిన నివేదిక ప్రకారం. 2022 సంచార వేతన ఇంత్రిమింట్లో తగ్గుని భేరణ దోషానికి ఏపి ప్రార్థించిన లక్ష్మిరావు వేతనాలు సగటున 10.6 శాతం పెంచాయి. 2024లో మొత్తం మీద సైపాంది వసల రేటు 17.7 శాతానిటి పరిమితమంది. 2023లోనే 18.7 శాతం, 2022లో సమావేశిన 21.4 శాతం పోలీస్ ఇది తక్కువే.

కొన్ని రోజుల కిందట సీఎం చంద్రబాబు తన మంత్రివర్గానికి ర్యాంకులు కేటాయిని విషయం తెలిపింది. ఫ్రై ర్యాంకు ప్రైస్ నిర్మించి మంత్రి ప్రభావం వేతనాలు తగ్గడానికి కారణంగా నిలయ్యాన్నాయి. అయిని కూడా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలు సైపాంది వేతనాలు సగటున 9.2 శాతం పెరగున్నాయిని అంతర్శాతీయ ప్రాపణసల్ సేవల సంస్కరితమైన సీ అంచనా వేస్తోంది. 2023 వేతన పెంచు సగటు నుండి నిపించిన తెలిపింది. దేవంలోనే 45 రంగాలకు వెందిన 1,400 కో కంపెనీల నుంచి వివరించి నీకిరించి రూపొందించిన నివేదిక ప్రకారం. 2022 సంచార వేతన ఇంత్రిమింట్లో తగ్గుని భేరణ దోషానికి ఏపి ప్రార్థించిన లక్ష్మిరావు వేతనాలు సగటున 10.6 శాతం పెంచాయి. 2024లో మొత్తం మీద సైపాంది వసల రేటు 17.7 శాతానిటి పరిమితమంది. 2023లోనే 18.7 శాతం, 2022లో సమావేశిన 21.4 శాతం పోలీస్ ఇది తక్కువే.

కొన్ని రోజుల కిందట సీఎం చంద్రబాబు తన మంత్రివర్గానికి ర్యాంకులు కేటాయిని విషయం తెలిపింది. ఫ్రై ర్యాంకు ప్రైస్ నిర్మించి మంత్రి ప్రభావం వేతనాలు తగ్గడానికి కారణంగా నిలయ్యాన్నాయి. అయిని కూడా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలు సైపాంది వేతనాలు సగటున 9.2 శాతం పెరగున్నాయిని అంతర్శాతీయ ప్రాపణసల్ సేవల సంస్కరితమైన సీ అంచనా వేస్తోంది. 2023 వేతన పెంచు సగటు నుండి నిపించిన తెలిపింది. దేవంలోనే 45 రంగాలకు వెందిన 1,400 కో కంపెనీల నుంచి వివరించి నీకిరించి రూపొందించిన నివేదిక ప్రకారం. 2022 సంచార వేతన ఇంత్రిమింట్లో తగ్గుని భేరణ దోషానికి ఏపి ప్రార్థించిన లక్ష్మిరావు వేతనాలు సగటున 10.6 శాతం పెంచాయి. 2024లో మొత్తం మీద సైపాంది వసల రేటు 17.7 శాతానిటి పరిమితమంది. 2023లోనే 18.7 శాతం, 2022లో సమావేశిన 21.4 శాతం పోలీస్ ఇది తక్కువే.

కొన్ని రోజుల కిందట సీఎం చంద్రబాబు తన మంత్రివర్గానికి ర్యాంకులు కేటాయిని విషయం తెలిపింది. ఫ్రై ర్యాంకు ప్రైస్ నిర్మించి మంత్రి ప్రభావం వేతనాలు తగ్గడానికి కారణంగా నిలయ్యాన్నాయి. అయిని కూడా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలు సైపాంది వేతనాలు సగటున 9.2 శాతం పెరగున్నాయిని అంతర్శాతీయ ప్రాపణసల్ సేవల సంస్కరితమైన సీ అంచనా వేస్తోంది. 2023 వేతన పెంచు సగటు నుండి నిపించిన తెలిపింది. దేవంలోనే 45 రంగాలకు వెందిన 1,400 కో కంపెనీల నుంచి వివరించి నీకిరించి రూపొందించిన నివేదిక ప్రకారం. 2022 సంచార వేతన ఇంత్రిమింట్లో తగ్గుని భేరణ దోషానికి ఏపి ప్రార్థించిన లక్ష్మిరావు వేతనాలు సగటున 10.6 శాతం పెంచాయి. 2024లో మొత్తం మీద సైపాంది వసల రేటు 17.7 శాతానిటి పరిమితమంది. 2023లోనే 18.7 శాతం, 2022లో సమావేశిన 21.4 శాతం పోలీస్ ఇది తక్కువే.

కొన్ని రోజుల కిందట సీఎం చంద్రబాబు తన మంత్రివర్గానికి ర్యాంకులు కేటాయిని విషయం తెలిపింది. ఫ్రై ర్యాంకు ప్రైస్ నిర్మించి మంత్రి ప్రభావం వేతనాలు తగ్గడానికి కారణంగా నిలయ్యాన్నాయి. అయిని కూడా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలు సైపాంది వేతనాలు సగటున 9.2 శాతం పెరగున్నాయిని అంతర్శాతీయ ప్రాపణసల్ సేవల సంస్కరితమైన సీ అంచనా వేస్తోంది. 2023 వేతన పెంచు సగటు నుండి నిపించిన తెలిపింది. దేవంలోనే 45 రంగాలకు వెందిన 1,400 కో కంపెనీల నుంచి వివరించి నీకిరించి రూపొందించిన నివేదిక ప్రకారం. 2022 సంచార వేతన ఇంత్రిమింట్లో తగ్గుని భేరణ దోషానికి ఏపి ప్రార్థించిన లక్ష్మిరావు వేతనాలు సగటున 10.6 శాతం పెంచాయి. 2024లో మొత్తం మీద సైపాంది వసల రేటు 17.7 శాతానిటి పరిమితమంది. 2023లోనే 18.7 శాతం, 2022లో సమావేశిన 21.4 శాతం పోలీస్ ఇది తక్కువే.

కొన్ని రోజుల కిందట సీఎం చంద్రబాబు తన మంత్రివర్గానికి ర్యాంకులు కేటాయిని విషయం తెలిపింది. ఫ్రై ర్యాంకు ప్రైస



ಇಂಡಿಯಾನೆ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಚಾವಾ...

ఒక్క సినిమా.. ఇప్పుడు ఇండియాని కదిలిస్తోంది. ఒక్కడి చరిత్ర.. మరాతాలందరి భావేద్యగానికి గురిచేస్తోంది. మరాతా రాజు ఘత్రపతి శంభాజీ మహరాజ్ జీవితకథలి తెరకెక్కిన ఛావా.. సినీ ప్రియులై కాదు భారతీయులందరినీ కదిలిస్తోంది. తెరకెక్కిన శంభాజీని చూసి.. ప్రతి ఒక్కరూ ఏదైస్తున్నారు. శంభాజీ వీరత్వాన్ని తలుమకొని. భావేద్యగానికి గురవుతున్నారు. కానీ.. బొమ్మ పడ్డాక లెక్క మారిపోయిందచావా. ఇండియాలో లేటెస్ట్ సెస్టేషన్! అంతకుమించి.. సినీ లవర్క్కి, ముఖ్యంగా మరాతాలందరికి గట్టిగా కనెక్ట్ అయిన ఎమోషన్. కొన్ని కొన్ని సార్లు.. కొన్ని సినిమాల ఎలాంటి అంచన్లేకుండానే రిలీస్ అయిపోతుంటాయి. ధియేటర్లో బొమ్మ పడ్డకే.. దా వెయిట్ ఏంబో తెలుస్తుంది. ఇప్పుడు టాకీన్లో నసుస్తున్న ఛావా కూడా అలాంటి మూవీ టాక్క.. ముందు టాకీన్ దాచింది. తర్వాత స్టేట్ బోర్డ్ర్స్ దాచింది. సోషల్ మియాడియాలో అయితే.. ఇంటర్వెట్ బారియ్స్ నీ బిడ్డలుకొట్టి.. ఘత్రపతి శంభాజీ మహరాజ్ చరిత్రని అందరికి తెలిసేలా చేస్తోంది.ఛావా సినిమాని.. ఎవరూ ఓ సినిమాల చూడట్లేదు. చూసిన ప్రతి ఒక్కరూ.. సినిమాతో ఎమోషనల్గా కనెక్ట్ అవుతున్నారు ఘత్రపతి శివాజీ వీరత్వాన్ని, అయిన వారసుడి పరాక్రమాన్ని తెరపై చూస్తూ.. ముఖ్యంగా చరిత్రను గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. భావేద్యగానికి గురవుతున్నారు. ఘత్రపతి శంభాజీ మహరాజీని.. మరాతాలు తమ ఆత్మగౌరవానికి ప్రతికగా చూస్తున్నారు. ఆ రోజుల్లో మొఫులులతో జరిగిన పోరాటం, మరాతాల వీరత్వం, శంభాజీ పరాక్రమం, అయిన అనుభవించిన సరకం, చేసిన త్యాగం.. ఇలా ప్రతి ఎలిమెంట్లో ఎమోషనల్గా కనెక్ట్ అవుతున్నారు. ధియేటర్లో కూర్చున్నచోటే నిలబడి.. నివాశులరిపుస్తున్నారు భావేద్యగానికి గురవుతున్నారు. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేదు. మరాతా గడ్డక్కు పుట్టినోళ్లంతా.. ఇప్పుడు ఛావా సినిమాని ఓ పండగలు సెలుబ్రేట్ చేసుకుంటున్నారు. నిజానికి.. దేవుడి సినిమాలు, దేశభక్తికి సంబంధించిన సినిమాల రిలీజెసపూడు.. ఇలాంటి స్నేహి ధియేటర్లో కనిపిస్తూ ఉంటాయి. తెలుగులో అనుమయ్యాడు.

శ్రీరామదాసులాంటి సినిమాలు వచ్చినప్పుడు.. అంతా ధియేటల్రకు కూడా కట్టారు దేవుళ్లకు, సినిమా పోస్టర్లకు పూజలు చేశారు. ఆ మధ్య వచ్చిన.. ఉరి సినిమాకు కూడా ఇలాంటి రెస్పాన్సే కనిపించింది. హౌ ఈజ్ ద జోవ్ అనే స్లోగన్.. ఇందియా మొత్త రీస్ఎండ్లో వినిపించింది. కానీ.. ఓ పీరియడికల్ ద్రామాకు.. జనం నుంచి ఇంటి స్పూండన, ఈ రకమైన ఎమోషనల్ రియాక్షన్ వస్తుండని ఎవరూ ఊహించలేదు. కానీ.. ఇప్పుడినే జరుగుతోంది. చరిత్ర స్పృష్టించి.. చరిత్రలో గొప్పగా నిలిచిపోయిన భత్తపతి శంభాజీ మహారాజ్ గురించి.. ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా చర్చ నడుస్తోంది. సినిమా.. చాలా మండికి ఎమోషనల్గా కనెక్ట అయింది. మూవీ టాక్ విన్యాక.. ధియేటల్రలో ఆధియోన్లో వినిమాకు ఎమోషనల్ రియాక్షన్ చూశాక.. అంతా తీరిక చేసుకొని మరీ.. సినిమాకు వెళ్లన్నారు కనెక్ట అపుతున్నారు. అక్కడ విషేషస్తున్నారు. భత్తపతి శంభాజీ మహారాజ్ చరిత్రని తెల్కు చూస్తూ.. పండగ చేసుకుంటున్నారు. భత్తపతి శంభాజీ మహారాజ్ పాత్రలో విక్టీ కొశాస్తుని నటన చూశాక.. ప్రతి ఒక్కరూ ఆ పాత్రతో కనెక్ట అపుతున్నారు. ధియేటల్రకు వచ్చి ప్రేక్షకులు.. క్లెమాక్స్లో భావోద్యోగానికి గురవుతున్న వీధియాలు సోపల్ మిడియాల్ ప్రైరల్ అపుతున్నాయి. శంభాజీ పాత్రలో విక్టీ కొశల్ యాక్షింగ్ చూసివాళ్లంతా.. శభాజీ అంటున్నారు. ఊహించని విధంగా బ్లాక్ బస్టర్ అయిన ఈ సినిమాని.. అభిమానులు మరాతా ప్రజలు సెలాట్రేట్ చేసుకుంటున్న తీరు అందరినీ ఆకర్షిస్తోంది. సినిమా పూర్వవగానే.. ఏకంగా గుర్తంపై శంభాజీ వేషధారణలో సినిమా హాల్స్‌కి వచ్చేశాడు కి అభిమాని. ఇది చూసిన వారంతా.. జై శంభాజీ మహారాజ్ అంటూ నినాదాలు చేయడ ప్రైరల్గా మారింది. చిన్నా.. పెద్దా అనే తేడా లేదు. చావాను ప్రతి ఒక్కరూ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. సినిమా చూసి చిన్నారులు చేస్తున్న నినాదాలు అందరినీ భావోద్యోగాని గురిచేస్తున్నాయి. శంభాజీ మహారాజ్కు జై, జై భవానీ.. నినాదాలతో ధడర్దిల్పితున్నాయి. ఇలాంటి వీడియాలు పేర్ చేస్తూ.. ఇది తాము సొంతం చేసుకున్న నిజమైన గౌరవం అంటూ ఛావా మూవీ టీమ్ బెబుతోంది. సినిమా చూసిన చాలా మంది.. ధియేటల్ర నుంచి కన్వీఫ్లక్షతో బయటకుస్తున్నారు. భత్తపతి శివాజీ వారసుల పరాక్రమాన్ని, వీరత్వాన్ని గుర్తుచేసుకుంటున్నారు. దక్కన్ కా శివ! మరాతాల భత్తపతి. శివాజీ మహారాజ్! కాలగమనంలో.. సింహం పడిపోయి ఉండోచ్చు. కానీ.. అప్పటి సింహం పిల్ల బతికే ఉంది. అతడే.. భత్తపతి శంభాజీ మహారాజ్. మరాతాలా.. ఛావా భత్తపతి శివాజీ పెద్దుకొడుకుగా.. ఆయన మరణసంతరం ఆయన వారసుడిగా మరాతా రాజ్యాన్ని పాలించాడు శంభాజీ. తండ్రికి ఏమూత్రం తగ్గకుండా.. తాను ఉన్నంత వరక

మొఘులుల గుండెల్లో భయం అనే టైమ్ బాంబుని పెట్టిన మొనగాదు చావా! అతను మరాటాల అత్యగౌరవమే కాదు.. హిందుత్వ అస్తిత్వం కూడా! అందుకే.. ఛావా ఇంతల జనానికి కనెక్ట్ అయింది. లక్షుల మంది సైన్యంతో మొఘులులు చేసిన దండయాత్రల్ని వీరోచితంగా తిప్పికొట్టాడు శంభాజీ. శంభాజీ ధాటికి తట్టుకోలేక.. ఔరంగజేబు.. 2 ఏళ్ల పాటు ఉత్తర భారతంలోకి అదుగుపెట్టలేకపోయాడు. కొడ్కాలంలోనే.. శంభాజీ మెరువు వీరుడిలా విజ్ఞంభించాడు. కొంకణ్ తీరులలో బలవంతపు మత మార్పిత్తుల్ని హిందువుల్ని హిందస్తున్న వాళ్లని.. తరిమికొట్టాడు. శంభాజీ పోరాటం వద్దే.. హిందు ధర్మ రాజ్యం వేళ్లనుకొని పదిష్టంగా నిలిచింది. అఖండ భారతమంతటి విస్తరించింది. శివాజీ అస్త్రమయం తర్వాత.. ఔరంగజేబు హిందూ ధర్మ రాజ్యాన్ని నాశన చేసేందుకు కడ్కకట్టాడు. తన సమస్త బలగాలని, యుద్ధాలను మరాటాల మించేంద్రికరించాడు. అప్పుడు కూడా వెన్ను చూపుకుండా.. శంభాజీ మహారాజు ధర్మపోరాటాలు కొనసాగించాడు. ఆయన చేసిన యుద్ధాల కారణంగానే.. బుందేల్ఫండ్ పంజాబ్, రాజస్థాన్ ప్రాంతాల్లో.. హిందూ రాజ్యాలు మొఘులుల బారిన పడకుండ మనుగడ సాగించాయి. అయినప్పటికీ.. మొఘుల్ సైన్యాలు నాసిక్ నుంచి చొబడి తవ సాప్రాజ్యాన్ని విస్తరించేందుకు కుట్ర పన్నాయి. ఔరంగజేబు సేనలు ఎద్దు పాటు ఎనిదొంగ యుద్ధాలు చేసినా.. శంభాజీ నాయకత్వంలో మరాటా యోధులు వాటన్నింటిని తిప్పికొట్టారు. తండ్రి భత్తపతి శివాజీ మహారాజ్ నుంచి నేర్చుకున్న గెరిల్లా పూర్వపోలతో.. మొగలాయిలకు చుక్కలు చూపించారు. 1689లో.. కొంకణ్ ప్రాంతంలోని సంగమేశ్వర దగ్గర ఓ ట్రామంలో.. శంభాజీ తన కమాండర్లతో రహస్యంగా సమావేశమయ్యారు ఆయన జావమరిది అయిన గాణోజీ పిర్మి. అత్యుత హేయమైన ట్రోఫ్స్ ని ఒచిగట్టాడు. ఈ రహస్య సమావేశానికి సంబంధించిన సమాచారం.. కొన్నిరోజుల ముందుగానే.. మొఘులులకు అందించాడు. వారితో చేతులు కలిపి.. పథకం ప్రకార శంభాజీపై పెద్ద ఎత్తున దాడి చేశారు. ఈ దాడిలో.. శంభాజీ మహారాజైని, అతని సలహాదారుడు కవికలశీని బండీలుగా పట్టుకున్నారు. ఇస్తోం మతం స్నేకరిస్తే ప్రాణాలతో వదిలేస్తానన్నాడు జెరంగజేబు. ఎన్ని చిత్రహింసలు పెట్టినా.. హిందువుగా జీవిస్తాను.. హిందువుగానే మరణిస్తానన్నాడు భత్తపతి శంభాజీ మహారాజ్. హిందు ధర్మం అనంతంగా ప్రవహిస్తూనే ఉంటుందని.. తాము మరణించినా సత్యం, ధర్మ జయిస్తామని నినదించి. అమరులయ్యారు. శంభాజీ మహారాజ్ పాలనలో.. మొఘులు దళాలు మరాటా సాప్రాజ్యాన్ని స్వాధీనం చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేశాయ్యాకానీ.. బీజపూర్, గోల్గూడ తప్ప.. ఇతర ప్రాంతాల్లో స్వాధీనం చేసుకోలేకపోయాయ్యా మొఘుల్ పాలకులు చివరి క్షణం దాకా.. దక్కున్ని స్వాధీనం చేసుకోలేకపోయారు జెరంగజేబు మరణం తర్వాత.. మొఘుల్ సాప్రాజ్యం నిరంతరం క్షీణించింది. కానీ. భత్తపతి శంభాజీ మహారాజ్ మరణం తర్వాత కూడా.. మరాటా సాప్రాజ్యా కొనసాగిందంటే.. మరాటా యోధుల బలమేంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు.



లవంగాలు మంచి సువాసనను ఇప్పడమే కాకుండా. లవంగాలకు వైద్య లిలవలు కూడా ఉన్నాయి. లవంగ నూనెను పంటి నొప్పికి మందుగా ఉపయోగిస్తారు. బాగా నలిపిన లవంగ ఆకులు పంటి నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి. ఎసిడిటీ, అజీర్ణానికి లవంగ నూనె ఎంతగానీ ఉపయోగపడుతుంది. రుచి, కారం కోసం కూరలలీ ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. వంటకు మాత్రమే కాకుండా అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. లవంగాల వల్ల కలిగి

ప్రమోజనాలేంటో తెలుసుకుండా

లవంగాల వల ప్రయోజనాల

కఫం, పీత్ర రోగాల బారిన పడితే ప్రతి రోజు లవంగాలను తింటే ఈ జబ్బులు మాయమౌవుతాయి. ఎక్కువగా దప్పిక వేసినప్పుడు లవంగ పలుకులు తింటే దప్పిక తీరి ఉపశమనం కలుగుతుంది. జీర్ణశక్తి తగ్గినట్టనిపిస్తే రెండు లవంగాలు తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

**ఆఫ్‌సులో పని ఒత్తిడిని ఇలా జయించండి..
ఇలాంటి చిట్టాలతో లలాక్కున్న అవ్విచ్చు..!**



Good Health

మహిళలు ఉదయం ఇంట్లో పనులు చేసుకొని ఆఫీన్ కు వెళతుంటారు. ఆఫీన్ లో రోజు ఏడెనిమిది గంటలు పడి చేస్తారు. పని ఒక్కిడితో సాయంత్రం ఇంటికి రాగాన్ అలసటతో ఫిల్లలై భర్తపై చిరాకు పడుతుంటారు. ఆఫీసులో చేసే పని కాస్త రిలాక్స్ ఉంటే సాయంత్రం ఇంటికి రాగాన్ పుష్పారుగా కనిపించవచ్చు. కాబట్టి మహిళలు అర్కోగ్రం మీరు దృష్టి సారించాలి. కష్టపడి వ్యాయామం చేయకపోయిన తొప్పులూ ఉండే నీటాలును పురుషులు చేసుకొని వెళతారు.

నంపల్గు రిండ చబ్బులను ల్రూయిష్ట్ చాలు.
హోజూ అరగంట నడవాలి. అలాగే సెకండ్ ఫ్లోర్, థైఫ్లోర్ లకు లీప్ ఎక్కే బిదులు కాలి నడకన మెట్లు ఎక్కుడు ద్వారా శరీరానికి వ్యాయామం అందుతుంది.

కనుక యోగా చేయాలి. దంబెల్ని తో కూడా వ్యాయామచేయాలి. ఈ తరహా వ్యాయామాలు చేసే గుండెకు అందాల్ని రకం సరుపురా అయి ఆరోగ్యాల్గో ఉంటారు.

తీవ్ర సమాజం తొలి ప్రాణం ఉన్నాడు.

సాగదీస్తూ వేళ్లను దూరంగా దగ్గరకు జరపాలి. ఇలా 10-15 నిమిషాలపాటు చేయాలి.

కూర్చొని వర్కు చేసే మపిళలకు ఎక్కు వగా వెన్ను
నొప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కుర్చీలో కూర్చొన్న
లేదా నిల బడినా నిటారుగా ఉండాలి. కంపూటర్ టైప్‌న్
కంబికి సమాంతరంగా ఉండిలా చూసుకోవాలి. ఇలా చేసే

మెడ, వెన్న నొప్పులు రావు.
అపుడప్పుడు కాస్త విరామం తీస్తేపూలి. విరామం తీస్తాని
చేసే పనిలో నాట్యత ఉంటుంది. అతిగా పనిలో నిమగ్నం
అవ్వు దంబలు ఒక్కిడికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది.

పీల్లల్లో ఉంచినాయం.. ఘర్, గుండెజబ్బులకు కారణం ఇదే..!

ప్రపంచంలో అత్యధికంగా ఊబకాయంతో బాధపడుతున్న పిల్లలు కలిగిన దేశాల్లో భారత్ రెండో స్థానంలో ఉండని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. దేశంలో దాదాపు కోటి 50 లక్షల మంది చిన్నారులు ఉండాల్సిన బరువుకంటే ఎక్కువగా ఉన్నారని ఆ అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఇటీవల జరిగిన మరో అధ్యయనంలో ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉన్న తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన పిల్లలు 80% మంది ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉండగా, సాధారణ బరువును కలిగి ఉన్న తల్లిదండ్రుల పిల్లల్లో 10% ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉన్నారు. ఊబకాయం వలన పలురకాల గుండిజబ్బులు, మధుమేహం ఇంకా శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ స్ఫూర్తికాయం జన్మపరంగా సంభవించినప్పటికీ సమతుల పోషకాహారం తీసుకుంటూ రోజుా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా దానిని నియంత్రించ వచ్చని నిపుణులు చెప్పున్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న జీవనశైలి కూడా ఇందుకు కారణమవుతోంది. అందుకే పిల్లలను సాయంత్రం పూట బయటి వాతావరణంలో ఆడుకునేలా చేయాలి. దీనివల్ల ఈ ఊబకాయ సమస్య నుంచి బయటపడోచ్చు.



Health Alert

టబుని ఎవ్వరూ పిలవడం లేదా? రావడం లేదా?



వెటరన్ నది టబు దాదాపు 17 ఏళ్ల తర్వాత
 ‘అలవైకుంరపురములో’తో టాలీవుడ్ లో కంబ్యూక్ అయిన సంగతి
 తెలిసిందే. కంబ్యూక్ మూవీ మంచి విజయాన్ని అందించింది.
 సినిమాలో కీలక పాత్రలో నదించి మరోసారి ప్రశంలందుకుంది.
 ఈ సినిమా తర్వాత టబు మళ్లీ యధావిధిగా తెలుగు సినిమాల్లో
 కంటున్నా అవుతారాని అంతా అనుకున్నారు? కానీ ఆమె
 %-%అలవైకుంరపురం %-% తర్వాత ఇంతవరకూ మరో
 తెలుగు సినిమా చేయలేదు. హిందీలోనే ఎక్కువగా సినిమాలు
 చేస్తుంది. అక్కడై నదిగా కొనసాగుతుంది.
 %-%అలవైకుంరపురములో %-% రిలీజ్ అయి నాలుగేళ్లు
 అయింది. మరి టబు తెలుగు సినిమాలు ఎందుకు చేయనట్లు?
 అవకాశాలు రాక చేయలేదా? పచ్చినా వద్దనుకుంటున్నారా?
 అన్నది తెలియాల్చిన విషయం. బాలీవుడ్ లో మాత్రం వయసుకో
 సంబంధం లేకుండా బోల్డ్ పాత్రలు కూడా పోషిస్తుంది. స్టార్

ఏల చిత్రాల్లో కీలక పాత్రలతో పాటు బోల్డ్ రెంప్ట్ లు విడిచి పెట్టకుండా చేస్తుంది. ఆరకంగా యి కొన్ని విషయాలు కూడా ఎదురుచుంది. 53 విళ మనుశులోనే బోల్డ్ పాత్రలు అవసరమా? అని విషయాలు సైతం ఎదురుచుంది. కానీ వాటిని భ్రాంటించుకోకుండా అమ్మడు ముందుకు గుతుంది. గత విడాది రెండు మాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. ఒదులో ఓ సినిమా త్రామంచి విజయం ధించింది. ప్రస్తుతం - భూత్ బంగ్లా - పీండి సినిమాలో నచిస్టోంది. కమిట్ యున చిత్రాల్లో ఇదొక్కటే కని పిస్తుంది. కొత్త మాలేవి లైన్స్ లో లేవు. మరి ఈ విడాదైనా యుగ సినిమాలేవైనా చేస్తుందా? అన్నది చూడాలి. ఉకవేళ వచ్చిన తెలుగు అవకాశాలు తిరస్కరించిందా? అన్నది కూడా తెల్పిల్లు

A woman with long brown hair is shown from the waist up, wearing a black bra and matching panties. She is resting her head on her right hand, which is propped under her chin. Her gaze is directed towards the camera with a soft expression. The background is a solid yellow color.

కింగ్ డమ్ భాగ్యంకీ బంపరాఫురే..!

A close-up photograph of a woman with long, dark, wavy hair. She is wearing a light-colored, possibly silver or white, off-the-shoulder top and a delicate pearl necklace. Her gaze is directed towards the camera from over her right shoulder. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

A close-up photograph of a woman with dark, wavy hair and brown eyes. She is wearing a light blue, strapless top and a delicate diamond necklace. Her gaze is directed towards the camera, and she has her right hand near her hair. The background is a soft, out-of-focus white.

A woman with long dark hair, wearing a light blue dress, posing with her hand near her chest. The background is yellow with a red circle containing text.

