



వార్త వేకువ

తెలుగు దినపత్రిక నిజం వైపు నిరంతరం...

PRGI No: TGTEL/26/A2290

వార్త వేకువ
వార్త వేకువ తెలుగు దినపత్రికకు
తెలంగాణ & ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాల్లో
నియోజకవర్గం మరియు మండల స్థాయిలో వార్తల సేకరణ కొరకు
రిపోర్టర్లు కావాలి. జిల్లా జిల్లా ఆసక్తిగల వారికి అవకాశం కల్పిస్తున్నాము.
ఆసక్తిగలవారు ఈ క్రింది నెంబర్ ను సంప్రదించవచ్చును.
సెల్ - 9133444314

ప్రచురణ : రంగారెడ్డి ఎడిటర్ : ఆవనగంటి అనిల్ కుమార్ సంపుటి : 01 సంచిక : 49 వల : 4 పేజిలు : 08 గురువారం 18 - 06 - 2026

2 లో

ఓటమి నాలో కసి పెంచింది

- మంగళగిరి అభివృద్ధిలో లోకేష్ భావోద్వేగం
- మంగళగిరిని రాష్ట్రంలోనే నెం.1గా తీర్చిదిద్దడానికై లోకేష్
- జగన్ బెంగళూరులో కాకుండా ఏపీలో నివసన్ వాస్తవాల తెలుస్తాయని చురక
- జగన్ ఎన్ని జనప్రతినిధి పీఠాన్ని అవతరణ వ్యాఖ్య
- కావాలనే వైసీపీ నేతలు కోర్టులో కేసులు వేస్తున్నారని ఆరోపణ

పవన్ కల్యాణ్ గారు.. సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించండి

- అంబటి రాంబాబు
- సాయికృష్ణను లాకప్ డెత్ చేశారన్న అంబటి
- పోలీసులు హత్య చేసే శవాన్ని చూయడం చేశారని ఆరోపణ
- పవన్ ఎందుకు స్పందించడం లేదని ప్రశ్న

వార్త వేకువ, అమరావతి, జూన్ 17 :
23 ఏళ్ల యువకుడు గాది సాయికృష్ణను లాకప్ డెత్ చేశారని వైసీపీ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు ఆరోపించారు. "సాయికృష్ణను పోలీసులు హత్య చేసి శవాన్ని - మిగతా 2 లో"

2 లో

అంతరిక్షంలోకి భారత సంతతి వ్యోమగామి

- 240 రోజుల పాటు యాత్ర
- శౌరి అంతరిక్ష యాత్రకు సిద్ధమైన భారత సంతతి వ్యోమగామి అనిల్ మీసన్
- జూలై 14న అంతరిక్షానికి అంతరిక్ష కేంద్రానికి పయనం
- సుమారు 8 నెలల పాటు కొనసాగనున్న యాత్ర
- భార్య అన్నా మీసన్ కూడా నాసా వ్యోమగామి

రాష్ట్రంలో త్వరలోనే కొత్తగా 2.20 లక్షల మందికి పంచుతున్న

- వితంతువులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పిన ఏపీ ప్రభుత్వం
- కొత్తగా 2.20 లక్షల మంది వితంతువులకు పంచుతున్న
- ప్రతి నెలా రూ. 4 వేల పంచుతే
- మార్గదర్శకాలు సిద్ధం చేస్తున్నామన్న మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్
- అర్హులైన మహిళలకు రాబోయే ఒకటి రెండు నెలల్లో ప్రతి నెలా రూ. 4 వేల చొప్పున పంచుతున్న

వార్త వేకువ, అమరావతి, జూన్ 17 :
ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కొత్త పంచుతున్న కోసం ఎదురుచూస్తున్న వితంతు మహిళలకు కూటమి ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. రాష్ట్రంలో త్వరలోనే కొత్తగా 2.20 లక్షల మందికి వితంతు పంచుతున్న మంబూరు చేయనున్నట్లు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ ప్రకటించారు. అర్హులైన మహిళలకు రాబోయే ఒకటి రెండు నెలల్లో ప్రతి నెలా రూ. 4 వేల చొప్పున పంచుతున్నామని, ఇందుకోసం ఏటా రూ. 33 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు.

దేశవ్యాప్తంగా 'ఎల్ నినో' ముప్పు

- ఏపీ, తెలంగాణ సహా 12 రాష్ట్రాల్లో పర్యాటకం
- ఈ ఏడాది ఖరీఫ్ సీజన్ లో 12 రాష్ట్రాలపై ఎల్ నినో ప్రభావం
- ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించిన కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి
- ప్రత్యామ్నాయ పంట ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలని సూచన

వార్త వేకువ, ఢిల్లీ, జూన్ 17 :
దేశంలోని దాదాపు 12 రాష్ట్రాలపై 'ఎల్ నినో' తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని వాతావరణ విభాగం అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం - మిగతా 2 లో

హైదరాబాద్ డెంటల్ కాలేజీలో ర్యాగింగ్ కలకలం

- 12 మంది విద్యార్థులపై కేసు
- హైదరాబాద్ డెంటల్ కాలేజీలో జూనియర్లపై ర్యాగింగ్
- 12 మంది సీనియర్ విద్యార్థులపై కేసు నమోదు
- ఆరుగురు విద్యార్థులను ఆరు నెలల పాటు సస్పెండ్ చేసిన కాలేజీ
- ర్యాగింగ్ కు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని ప్రిన్సిపల్ హెచ్చరిక

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 17 :
హైదరాబాద్ లోని ప్రభుత్వ డెంటల్ కళాశాలలో ర్యాగింగ్ కలకలం రేపింది. తమ జూనియర్ విద్యార్థులను వేధించారనే ఆరోపణలపై 12 మంది సీనియర్ విద్యార్థులపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ ఘటనతో నగరంలోని విద్యాసంస్థల్లో ర్యాగింగ్ భూతం - మిగతా 2 లో

'దుర్గామాత ఆశీస్సులతో చల్లగా ఉండాలి'

- తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి థ్యాంక్స్ చెప్పిన ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్
- అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న అభిమాని నిరంజన్ పరామర్శించిన పవన్
- హనుమంతం పర్యటనకు సహకరించిన తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు
- తెలంగాణ పోలీసు శాఖకు, అధికారులకు పేరుపెరునా ధన్యవాదాలు తెలిపిన పవన్
- తెలంగాణ ప్రజలు చూపిస్తున్న ప్రేమను జీవితాంతం గుర్తుంచుకుంటానని డిప్యూటీ
- నిరంజన్ డైర్యం, ఆత్మచిత్తానందం సూర్యదాయకమని ప్రశంసలు

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 17 :
ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ తన మానవత్వాన్ని మరోసారి చాటుకున్నారు. అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న అభిమానిని పరామర్శించేందుకు ఆయన ఈరోజు పరంగల్ జిల్లా హనుమంతం పర్యటన ముగిసిన అనంతరం, తనకు పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందించిన తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఆయన ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు - మిగతా 2 లో

'ఒప్పందం నచ్చకపోతే మళ్లీ బాంబులేస్తాం'

- ఇరాన్ కు ట్రంప్ హెచ్చరిక
- అమెరికా-ఇరాన్ ఒప్పందంపై ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు
- ఒప్పందం ఇంకా తుది రూపం దాల్చలేదన్న అమెరికా అధ్యక్షుడు
- ఇరాన్ ప్రపంచంపై కూడా ఘాటు వ్యాఖ్యలు
- ఫ్రాన్స్ లో జీ7 సదస్సు సందర్భంగా వ్యాఖ్యలు

వార్త వేకువ, ఢిల్లీ, జూన్ 17 :
అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఒప్పంద ముసాయిదా తనకు నచ్చకపోతే ఇరాన్ పై మళ్లీ ఒప్పందం కుదిరే దశలో ఉన్న వేళ అమెరికా దాడులు ప్రారంభిస్తామని - మిగతా 2 లో

2 లో

పోలవరం ముంపుపై కేంద్రం కీలక లేఖ

- కాగితాలపై కాదు క్షేత్రస్థాయిలో చూపించాలన్న హారీశ్ రావు
- తెలంగాణ పరిధిలో ముంపు ప్రాంతాలను అడుకుంటామన్న పోలవరం ప్రాజెక్ట్ అధికారి
- పీపీఎ రక్షణ హామీ ఇవ్వడాన్ని స్వాగతిస్తున్నామన్న హారీశ్ రావు
- ఇచ్చిన హామీ పైకేనే పరిమితు కాకుండా చూడాలని విన్నపం

తెలంగాణలో ఆగని వడగాల్పులు

తెలంగాణలో జూన్ 20 వరకు కొనసాగునున్న పొడి వాతావరణం

- ఉత్తర, తూర్పు జిల్లాలకు మూడు రోజుల పాటు వడగాల్పులు హెచ్చరిక
- సూర్యాపేట జిల్లా మోతలో 43.6 డిగ్రీల గరిష్ట ఉష్ణోగ్రత నమోదు
- హైదరాబాద్, భద్రాచలం వరకు విస్తరించిన నైరుతి రుతుపవనాలు

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 17 :
తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నైరుతి రుతుపవనాలు ప్రవేశించినప్పటికీ, ఎండల తీవ్రత నుంచి ప్రజలకు ఇబ్బందిపూర్వకం లభించే సూచనలు కనిపించడం లేదు. జూన్ 20వ తేదీ వరకు రాష్ట్రంలోని మెజారిటీ ప్రాంతాల్లో పొడి వాతావరణం - మిగతా 2 లో

తరగతి గదుల్లోనే తెలంగాణ భవిష్యత్ పునర్నిర్మాణం ఉంది

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- ప్రభుత్వ పాఠశాలల ద్వారా మట్టిలో మాణిక్యాలను వెలికితీస్తాం
- ఇక్కడ మంచి నాయకత్వ లక్షణాలు ఉంటాయన్న రేవంత్
- ఆరుట్లోని తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ప్రారంభోత్సవంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 17 :
విద్యారంగంలో తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని దేశానికే ఉద్యంగా నిలుపుతామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉద్ఘాటించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 24 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ఉంటే అందులో 27 లక్షల మంది విద్యార్థులు చదువుతున్నారని తెలిపారు. వారందరికీ ఈ ఆరుట్ గ్రామంలోని తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ను అంకితం ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. అంతకుముందు రంగారెడ్డి జిల్లా ఆరుట్లో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. అక్కడికి హెలికాప్టర్ లో చేరుకున్న సీఎం రేవంత్ తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ లో మొదటిగా పైలాన్ ను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో కలిసి అల్పాహారం తీసుకున్నారు. వారిలో ముచ్చటించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని 27 లక్షల మంది విద్యార్థులకు ఆరుట్ తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ గొప్ప స్ఫూర్తినిస్తుంది విశ్వసనీయమైన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. తెలంగాణ భవిష్యత్ పునర్నిర్మాణం అద్దాల మేడల్లో, రంగుల గోడల్లోనే లేదని తరగతి గదుల్లో మాత్రమే ఉండవచ్చు. ఈరోజు విద్యుత్ చేసినది ఖర్చు కాదని భవిష్యత్ పెట్టుబడి అని పేర్కొన్నారు. విద్యాశాఖపై ప్రజాప్రభుత్వం రూ. 27 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందని వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో - మిగతా 2 లో

కళ్యాణ లక్ష్మి, పాబీ ముబారక్, సీఎంఆర్ఎఫ్

చెక్కులు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు



భద్రాద్రి జిల్లా జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : బుద్ధాంపాడు మండల పరిధిలోని సారపాక గ్రామంలోని వానవి ఫంక్షన్ హాల్లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో పినపాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొని లబ్ధిదారులకు సంక్షేమ పథకాల చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా 34 మంది లబ్ధిదారులకు కళ్యాణ లక్ష్మి / పాబీ ముబారక్ పథకాల చెక్కులను అందజేయగా, మరో 25 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.13 లక్షల విలువైన ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి సిఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనుబంధ పథకాలను పేర్కొన్నారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా సంక్షేమ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు, తెలిపారు. అర్హతల ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాలు చేరాలా కృషి చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా సంక్షేమ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యే కార్యక్రమాలను సమర్థించే సత్తా ముందుకు సాగుతున్నామని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, లబ్ధిదారులు మరియు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా, ఎమ్మెల్యేకు బ్రహ్మరథం పట్టిన ప్రజానికం, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు



65 లక్షలతో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు భూమిపూజ చేసిన ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు భద్రాద్రి జిల్లా జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : బుద్ధాంపాడు మండల కేంద్రంలోని బుద్ధాంపాడు గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో రూ.65 లక్షల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించబోయే సీసీ రోడ్డు మరియు గ్రామంలో రోడ్డు పనులకు పినపాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్లు, భూమిపూజ, నిర్వహించారు. ముందుగా మండలంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు ను, ఘనంగా శాలువలతో గజమాలలతో సత్కరించి, బ్రహ్మరథం పట్టి ఆధిమానం చాటుకున్నారు. గ్రామ ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు గ్రామ అభివృద్ధికి దోహదపడే ఈ రోడ్డు పనులు పూర్తయితే ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామంలో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, ప్రజలకు అవసరమైన రహదారులు, డ్రైనేజీలు, తాగునీటి సదుపాయాల కల్పనకు కృషి చేస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అశ్వాపురం సీబి గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సిలువేరు ఎల్లయ్య స్వాగతం పలికిన సీబి అశోక్ రెడ్డి పోలీస్ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అశ్వాపురం సీబి గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సిలువేరు ఎల్లయ్య స్వాగతం పలికిన సీబి అశోక్ రెడ్డి పోలీస్ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల సర్ (స్వెఫ్ ఇంటెన్సివ్ లివిజన్) సమగ్ర సర్వే సదస్సులో డిసిఎంఎస్, మాజీ చైర్మన్ కొత్తూరి శ్రీనివాసరావు



భద్రాద్రి జిల్లా జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : పాల్వంచ మండలంలోని బాత్ లెవల్ ఏజెంట్ బి ఎల్ ఎ, లకు సర్ సెక్షన్ ఇంటెన్సివ్ లివిజన్ ప్రత్యేక సమగ్ర సర్వే సదస్సు కార్యక్రమంలో పాల్గొని మాజీ అధ్యక్షులు, డిసిఎంఎస్, మాజీ చైర్మన్, రాష్ట్ర మార్కెట్ మాజీ డైరెక్టర్ కొత్తూరి శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు. పాల్వంచ పాక ఆర్.డి.ఓ. సమావేశ మందిరంలో పాల్వంచ తహసీల్దార్ దాదా ప్రసాద్ అధ్యక్షతన జరిగిన సదస్సులో ఆస్తి పార్టీల బిఎల్ఎ, లు, బి ఎల్ ఓ, లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కొత్తూరి మాజీ అధ్యక్షులు ఆర్.డి.ఓ.లకు సలహాను సమర్థనను తెలిపారు. 2002 సంవత్సరంలో ఎన్. ఐ. ఆర్. ప్రక్రియ జరిగినది ఆ జాబితా ప్రకారం మ్యాపింగ్ చేపట్టి అసర్దులను, తీర్చిదిద్దామని ప్రతి బి ఎల్ ఎ, కు కూడా బి ఎల్ ఓ, లతో పాటు ఇంటింటికీ తిరిగి తనిఖీ చేయాలని ఎలాంటి తప్పులు జరగకుండా అర్హతల ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించేలా చూడాలని కొత్తూరి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, బి ఎల్ ఓ, లు ఆస్తి పార్టీల బి ఎల్ ఎ, లు, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎర్రంశెట్టి ముత్తయ్య, కొండం వెంకట గౌడ్, గంగిరెడ్డి భువన సురేందర్ రెడ్డి, వై వెంకటేశ్వరరావు బూసి త్రినయ, గండం సరనీచోరావు, ఆదేవు వెంకటరామయ్య, ఆశ్విర రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బదిలీపై వెక్కున్న సీబి అశోక్ రెడ్డి ని సన్మానించి, వీడ్కోలు పలికిన జిల్లా స్వెఫ్ బ్రాంచ్ పోలీసులు



భద్రాద్రి జిల్లా జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : అశ్వాపురం మండల కేంద్రంలోని పోలీస్ స్టేషన్లో సుమారు 2000, సంవత్సరాలు సీబి, గా బాధ్యతలు నిర్వహించి, మండలంలోని ప్రజానికం చేత, మంచి పోలీస్ అధికారి, అనిపించుకున్న సీబి, అశోక్ రెడ్డి, బదిలీపై ఖమ్మం వెళ్తున్న సేవధ్యం లో బుద్ధాంపాడు, భద్రాద్రి కొత్త గూడెం జిల్లా స్వెఫ్ బ్రాంచ్ పోలీసులు, మంగిలూరి, నాగేశ్వరరావు, వారు ఇరువురు, అశ్వాపురం పోలీస్ స్టేషన్లో, సీబి అశోక్ రెడ్డి ని, ముద్దాపూర్లకంగా కలిసి ఘనంగా వీడ్కోలు పలికి శాలువలతో సత్కరించారు.

జి.హెచ్.ఎమ్.సి 60వ మీర్ పేట్ డివిజన్ సాయిగర్ కాలనీ స్వశాసనవాటికలో కనీస వసతులు కల్పించాలి

జి.హెచ్.ఎమ్.సి జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : జి.హెచ్.ఎమ్.సి 60వ మీర్ పేట్ డివిజన్ సాయిగర్ కాలనీ స్వశాసనవాటికలో కనీస వసతులు కల్పించాలని గౌరవ శ్రీమతి సబితా ఇంద్రారెడ్డి మీసా గారికి ఆరు కాలనీల కాలనీవాసులు మరియు మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు కలసి వినిపి వత్తం ఇచ్చి అలాగే ఈరోజు స్వశాసన వాటికను పరిశీలించడం జరిగింది. అంతర్గతీయలకు వచ్చే వారంలో ముఖ్యంగా మహిళలకు స్నానపు గదులు లేక తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని నిధులు మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ శంషాబాద్ జోనల్ : బదర్ హాల్ : మీర్ పేట్ 60వ డివిజన్, సాయిగర్ కాలనీలో ఉన్న స్వశాసనవాటికలో కనీస మౌలిక వసతులు కల్పించాలంటూ 60వ డివిజన్ డీసా పార్టీ కోఆర్డినేషన్ కమిటీ సభ్యులు, వివిధ కాలనీల ప్రజలు కొరతగా ఉన్నందున కాలనీ వాసులు మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ, సాయిగర్ కాలనీ స్వశాసనవాటిక పరిధిలోకి సుమారు ఆరు కాలనీలు వస్తాయని, నిత్యం ఎంతోమంది ఇక్కడికి అంతర్గతీయల నిమిత్తం వస్తుంటానని తెలిపారు. అయితే, ఇక్కడ కనీస సౌకర్యాలు లేకపోవడం వల్ల ప్రజలు, ముఖ్యంగా మహిళలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అంతర్గతీయల అనంతరం మహిళలు స్నానాలు చేయడానికి ఇక్కడ కనీసం స్నానపు గదులు కూడా అందుబాటులో లేకపోవడం అత్యంత బాధాకరమని అక్కడ ఉన్న మొదటి విధత (1 కోటి): గతంలో ఈ స్వశాసనవాటిక అభివృద్ధి కోసం ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి 1 కోటి రూపాయల మంజూరు చేశారు. కానీ, అప్పటి అధికారులు నిర్లక్ష్యం, అంజీకారం వల్ల ఆ నిధులు సద్వినియోగం కాకుండా వెనక్కి వెళ్లిపోయాయి (లాప్స్ అయ్యాయి). రెండవ విధత (50 లక్షలు): ఆ తర్వాత మీర్ పేట్ కార్పొరేషన్ పాలకమండలి చివరి సర్వేక్షణ సమావేశంలో, ఎమ్మెల్యే గారి ప్రత్యేక చొరవతో మరో 50 లక్షల రూపాయలను శాంక్షన్ చేయడం జరిగింది. అయితే, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ రద్దు జరగడం, ఈ ప్రాంతాన్ని పరిధిలోకి చేర్చుతూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకోవడంతో ఆ నిధుల ప్రక్రియ కూడా నిలిచిపోయింది.



జోరు పాడై నీటి వసతి కూడా లేక వాటర్ ట్యాంకర్లను అంతర్గతీయలు నిర్వహించుకునేవారు సొంతంగా ఏర్పాటు చేసుకోవడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు.

గతంలోని నిధుల వివరాలు -- సాంకేతిక లక్ష్యంకు: మొదటి విధత (1 కోటి): గతంలో ఈ స్వశాసనవాటిక అభివృద్ధి కోసం ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి 1 కోటి రూపాయల మంజూరు చేశారు. కానీ, అప్పటి అధికారులు నిర్లక్ష్యం, అంజీకారం వల్ల ఆ నిధులు సద్వినియోగం కాకుండా వెనక్కి వెళ్లిపోయాయి (లాప్స్ అయ్యాయి). రెండవ విధత (50 లక్షలు): ఆ తర్వాత మీర్ పేట్ కార్పొరేషన్ పాలకమండలి చివరి సర్వేక్షణ సమావేశంలో, ఎమ్మెల్యే గారి ప్రత్యేక చొరవతో మరో 50 లక్షల రూపాయలను శాంక్షన్ చేయడం జరిగింది. అయితే, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ రద్దు జరగడం, ఈ ప్రాంతాన్ని పరిధిలోకి చేర్చుతూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకోవడంతో ఆ నిధుల ప్రక్రియ కూడా నిలిచిపోయింది.

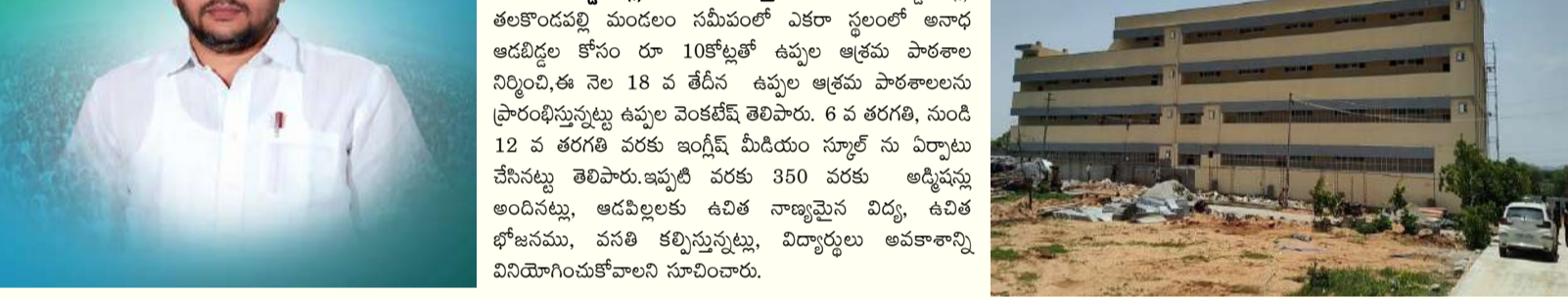
శ్రీశ్రీశ్రీ దుర్గాభవని సమేత శ్రీ పోచమ్మ తల్లి దేవాలయ విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి



మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ మంత్రి, మహేశ్వరం ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి గారు హాజరై ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గారు మాట్లాడుతూ, దేవతామూర్తుల దివ్య లక్షణాల, ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ ప్రజలందరిపై ఉండాలని ప్రార్థించారు. సమాజంలో శాంతి, సౌభ్రాతృత్వం, సుఖసంతోషాలు నెలకొనాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అర్చన భూషారెడ్డి, అనిల్ యాదవ్, నిర్మల విన్నపి బీరమ్మ, మాజీ అధ్యక్షులు కామేశ్వ రెడ్డి, మదారి రమేష్, విజయ, శీసు నాయక్, గోపి యాదవ్, ప్రవీణ రెడ్డి, సర్పంచి, మాజీ మహిళా అధ్యక్షురాలు సునీత బాలాజీ, పోరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, కృషివ్, నిర్మలారెడ్డి, బిందు తదితరులు పాల్గొన్నారు. కల్వకుర్తి నియోజకవర్గంలోని అనాధ ఆడబిడ్డలకు ఉచిత విద్య, వసతి రాష్ట్ర విషన్ భగీరథ మాజీ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు.

మహేశ్వరం నియోజకవర్గం జూన్ 17 (వార్త వెకువ): మహేశ్వరం నియోజకవర్గంలోని బదర్ హాల్ సర్కిల్, ప్రకాశి పాల్స్ 58వ డివిజన్, రోడ్ నెం.2, మీర్పేట్ ప్రాంతంలో మాజీ కార్పొరేటర్ ధనలక్ష్మి రాజేశ్వర అభ్యర్థనలో నిర్మించిన శ్రీశ్రీశ్రీ దుర్గాభవని సమేత శ్రీ పోచమ్మ తల్లి దేవాలయ విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన

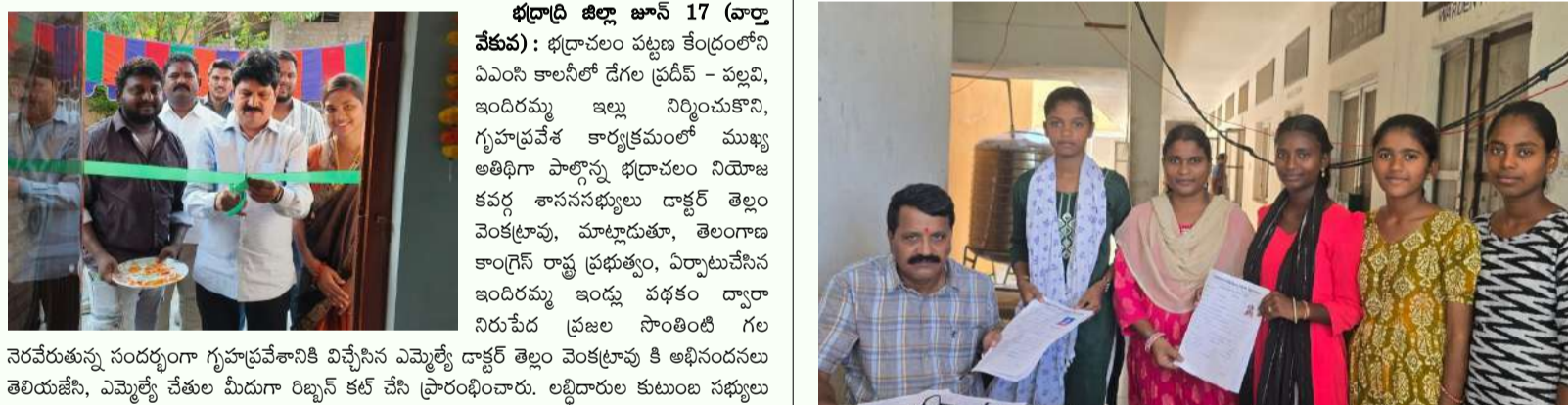
ఎకరా స్థలంలో అనాధ ఆడబిడ్డల కోసం రూ 10కోట్లతో ఉప్పల ఆశ్రమ పారశాల



రంగారెడ్డి జిల్లా జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : రంగారెడ్డి జిల్లా, తలకొండపల్లి మండలం సమీపంలో ఎకరా స్థలంలో అనాధ ఆడబిడ్డల కోసం రూ 10కోట్లతో ఉప్పల ఆశ్రమ పారశాల నిర్మించి, ఈ నెల 18 వ తేదీన ఉప్పల ఆశ్రమ పారశాలను ప్రారంభిస్తున్నట్లు ఉప్పల వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. 6 వ తరగతి, నుండి 12 వ తరగతి వరకు ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు 350 వరకు ఆడబిడ్డలు అందినట్లు, ఆడబిడ్డలకు ఉచిత నాణ్యమైన విద్య, ఉచిత భోజనము, వసతి కల్పిస్తున్నట్లు, విద్యార్థులు అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.

ఎకరా స్థలంలో అనాధ ఆడబిడ్డల కోసం రూ 10కోట్లతో ఉప్పల ఆశ్రమ పారశాల

ఇందిరమ్మ ఇల్లు ను లిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభోత్సవం చేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు



భద్రాద్రి జిల్లా జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : భద్రాచలం పట్టణ కేంద్రంలోని పేపెన్ కాలనీలో దేగల ప్రదీప్ - పల్లవి, ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మించుకొని, గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న భద్రాచలం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు, మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ఏర్పాటుచేసిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లు పథకం ద్వారా నిర్మించిన ప్రజల సొంతింటి గల నెరవేరుతున్న సందర్భంగా గృహప్రవేశానికి విచ్చేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు కి ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరైన సందర్భంగా, పూర్వపురుగులకొండ, శ్రీశైల, తెలిపారు. గృహప్రవేశం, సందర్భంగా, గృహ లబ్ధిదారులకు, ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు, సూతన వస్త్రాలు, అందజేశారు. అనంతరం దేగల ప్రదీప్ - పల్లవి దంపతులు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు, ని, ఘనంగా శాలువలతో సత్కరించారు. అనంతరం కాలనీవాసులతో ముచ్చటించిన ఎమ్మెల్యే, డాక్టర్ తెల్లం, ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని నాయకులు రత్నం రమాకాంత్, గాడి విజయ్, వేముల అనిల్, కుటుంబ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇల్లు ను లిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభోత్సవం చేసిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు

ఈ లోతుకుంట గర్ల్స్ హాస్టల్ ను సందర్శించిన మండల పరిషత్ అధికారి రోజు మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి



వలిగొండ జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : జి. జలందర్ రెడ్డి లోతుకుంట గర్ల్స్ హాస్టల్ ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా హాస్టల్లో నిర్వహిస్తున్న వివిధ రిజిస్ట్రేషన్ పరిశీలించి వాటి నిర్వహణపై ఆరా తీశారు. అలాగే హాస్టల్ ప్రాంగణంలోని పరిసరాలకు, స్టోర్ రూములు, తరగతి గదులు మరియు ఇతర మౌలిక వసతులను పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులకు అవసరమైన సూచనలు అందించారు. హాస్టల్లో ఇటీవల చేసిన కొత్త విద్యార్థినిలతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడి వారి విద్యాభ్యాసం గురించి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థినులు కష్టపడి చదివి ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించి మంచి భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవాలని ప్రోత్సహించారు. క్రమశిక్షణ, పట్టుదలతో చదువుకుంటే జీవితంలో ఉన్నత స్థానాలను చేరుకోవచ్చని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హాస్టల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఈ లోతుకుంట గర్ల్స్ హాస్టల్ ను సందర్శించిన మండల పరిషత్ అధికారి రోజు మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి

బదిలీపై వెక్కున్న సీబి అశోక్ రెడ్డి కి, ఘన సన్మానం ఆత్మీయ వీడ్కోలు తెలిపిన మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు



భద్రాద్రి జిల్లా జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : అశ్వాపురం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, బుద్ధాంపాడు, అశ్వాపురం పోలీస్ స్టేషన్లో విధులు నిర్వహించి ప్రజల అభిమానాన్ని సంపాదించిన సీబి అశోక్ రెడ్డి, బదిలీపై వెక్కున్న సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ఓటగంటి బిక్ష్మయ్య, గాడె కేశవరెడ్డి, ఓటగంటి రమేష్ బాబు, మరియు, ప్రముఖ కాంగ్రెస్ వరలక్ష్మి కన్వెన్షన్ అధినేత వేములపల్లి రమేష్ వారు, సీబి అశోక్ రెడ్డి, ని, ముద్దాపూర్లకంగా కలిసి, ఘనంగా శాలువలతో సత్కరించి, సీబి, అశోక్ రెడ్డి, కి, ఆత్మీయంగా వీడ్కోలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా, గాడె కేశవరెడ్డి, ఓటగంటి బిక్ష్మయ్య, వారు ఇరువురు మాట్లాడుతూ, సీబి అశోక్ రెడ్డి, మండలంలో ప్రజలకు, శాంతి భద్రత విధులలో గాని యువత చెయ్య మార్గాలకు చెయ్య వున్నారకు, గంజాయి, మత్తు పదార్థాలకు బానిస కాకుండా గ్రామాలలో అనేక కార్యక్రమాలు, పోలీస్ శాఖ అభ్యర్థనలో చేపట్టారు, అని, నిరుపేద, విద్యార్థులకు, గ్రామాలకు గాని యువతను ప్రోత్సహిస్తూ, తనవంటగా, వారికి అర్హతరంగా సహాయ సహకారాలు అందించారని, సీబి, అశోక్ రెడ్డి, చేసిన సేవలను కొనియాడారు. మండలంలోని ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో సీబి, మామి చొరవ, అభివృద్ధిలో కృషి చేసినందుకు, అభివృద్ధిలో కృషి చేసినందుకు సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్, ముచ్చ సరనీచోరావు, ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త మెడికల్ షాన్ రాంబాబు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, శేతం రామకృష్ణ, అప్పల రవి, బిచ్చం వెంకటరమణ, నందం, వెంకట్రావు, రావులపల్లి సరనీచోరావు, వీరభద్రం, కొండలరావు, సరేష్, గంగారాజు, పగలా వెంకటరెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బదిలీపై వెక్కున్న సీబి అశోక్ రెడ్డి కి, ఘన సన్మానం ఆత్మీయ వీడ్కోలు తెలిపిన మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

చేయూత ట్రస్ట్ ఆశాజ్యోతి ట్రస్ట్ అభ్యర్థనలో పాల్గొన్నవారి పంపిణీ.



చేయూత ట్రస్ట్ ఆశాజ్యోతి ట్రస్ట్ అభ్యర్థనలో పాల్గొన్నవారి పంపిణీ. కాంగ్రెస్ మంత్రి పాల్గొన్న సర్పంచ్ పూనాబి బాబు, పారశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు నాగమల్లేశ్వరరావు.

కొనబర్ల జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : చేయూత ట్రస్ట్ ఆశాజ్యోతి ట్రస్ట్ అభ్యర్థనలో చివరముగా ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులకు పెన్నలు నోటు పుస్తకాలు అట్టలు బ్యాగులు షేట్లు అందించడం జరిగింది. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు నాగమల్లేశ్వరరావు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమానికి స్థానిక సర్పంచ్ పూనాబి బాబు పంచాయతీ కార్యదర్శి చిట్టెమ్మ వేమూల ట్రస్ట్ సభ్యులు ఉపాధ్యాయులు పాపగంటి రవి హాజరై మాట్లాడుతూ, విద్యతోనే ఉన్నత భవిష్యత్ అని విద్యార్థులందరూ గుర్తించాలని ఉన్నత లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలని కష్టాలు ఎన్ని ఎదురైనా తట్టుకొని నిలబడి ఉన్నతంగా చదువుకోవాలని, ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో వారు మొదటి సారి కరుణాకర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు చిన్నబాబు విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రులను హాజరయ్యారు.

కొనబర్ల జూన్ 17 (వార్త వెకువ) : చేయూత ట్రస్ట్ ఆశాజ్యోతి ట్రస్ట్ అభ్యర్థనలో చివరముగా ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులకు పెన్నలు నోటు పుస్తకాలు అట్టలు బ్యాగులు షేట్లు అందించడం జరిగింది. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు నాగమల్లేశ్వరరావు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమానికి స్థానిక సర్పంచ్ పూనాబి బాబు పంచాయతీ కార్యదర్శి చిట్టెమ్మ వేమూల ట్రస్ట్ సభ్యులు ఉపాధ్యాయులు పాపగంటి రవి హాజరై మాట్లాడుతూ, విద్యతోనే ఉన్నత భవిష్యత్ అని విద్యార్థులందరూ గుర్తించాలని ఉన్నత లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలని కష్టాలు ఎన్ని ఎదురైనా తట్టుకొని నిలబడి ఉన్నతంగా చదువుకోవాలని, ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో వారు మొదటి సారి కరుణాకర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు చిన్నబాబు విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రులను హాజరయ్యారు.

ఎముకల నుంచి టర్క్ టర్క్ మని శబ్దం వస్తుందా.. ఇదే కారణం.. ఈ ఫుడ్స్ మానేయకుంటే డేంజర్!



వ్యవధి ఉండటం వల్ల శరీరం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకుని విశ్రాంతి స్థితిలోకి వెళ్తుంది. అలసటగా భోజనం చేస్తే, జీర్ణ ప్రక్రియ నిద్రను భంగం చేసి, నిద్రలేమి సమస్యను తెచ్చిపెడుతుంది. కాబట్టి, గాఢ నిద్ర కోసం రాత్రి భోజనాన్ని సాయంత్రం 7 లేదా 8 గంటలలోపు పూర్తి చేయడం మంచిది.

వాత సమస్యలు

శరీరంలో వాతం అధికంగా ఉన్నప్పుడు కీళ్ళ నొప్పులు, ఎముకల నుండి శబ్దాలు, మోకాళ్ళలో జిగురు తగ్గడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు ఎముకల రాబిడికి దారితీసి తీవ్ర నొప్పిని కలిగిస్తాయి. అధిక వాతం వల్ల కలిగే ఆసాకర్మాన్ని తగ్గించడానికి సహజమైన చిట్టా ఒకటి ఉంది, దీనిని 15 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా అనుసరిస్తే గణనీయమైన ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కడుపు ఉబ్బరం

వాతం జీర్ణవ్యవస్థలో చిక్కుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడుతుంది. ఇది కడుపులో బరువుగా, ఉబ్బిన భావనను కలిగిస్తుంది. కొన్ని సంరద్ధాల్లో, కడుపు పరిమాణం పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది, దీనిని డిస్టెన్షన్ అంటారు. ఇది ఇరిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ (IBS) వంటి జీర్ణ సమస్యల వల్ల తీవ్రమవుతుంది.

వాత నొప్పులకు సహజ చిట్టా

సాంఠి 50 గ్రాములు, మెంతులు 50 గ్రాములు, వాము 50 గ్రాములు తీసుకుని, వీటిని కలిపి మెత్తని పొడిగా చేయాలి. ఈ పొడిని రోజూ ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ కలిపి తాగాలి. రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె లేదా బెల్లం పొడి జోడించవచ్చు. దయాబెటీస్ ఉన్నవారు బెల్లం జోడించకుండా, తేనెను మిఠానా ఉపయోగించడం లేదా సాదా పొడిని తీసుకోవడం మంచిది. ఈ చిట్టా కీళ్ళ నొప్పులు, వాత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

వాతం పెంచే ఆహారాలు

నిద్ర నాణ్యతలో మెరుగుదల

రాత్రి త్వరగా భోజనం చేయడం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనం, నిద్ర మధ్య కనీసం మూడు గంటల

కంటి ఆరోగ్యం కోసం ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినాలిందే

కంటి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కొన్ని ప్రత్యేకమైన పండ్లు జుట్టు, చర్మం వంటి వాటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంతో పాటు కంటి చూపును కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. కంటి సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి సహాయపడే పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించవచ్చు. అలాంటి కొన్ని పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మామిడి పండ్లలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ వల్ల అది శరీరంలో విటమిన్ ఎ కంటి మారుతుంది. విటమిన్ ఎ కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. దీని వల్ల కంటి వెలుగు మెరుగుపడుతుంది. మామిడి పండ్లు తింటే రేచీకటి సమస్యలు, కంటి కురులు తగ్గిపోతాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచేందుకు సహాయపడతాయి. బొప్పాయిలో పువ్వులగా ఉండే విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్ కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ పండ్లు కంటి కీళ్లను కాపాడే ప్రక్రియలను ప్రోత్సహిస్తాయి. బొప్పాయి తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గుతాయి. అలాగే కంటి వెలుగును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కివీలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ కంటిలోని రక్త ప్రసరణను పెంచే.. కంటి సమస్యలు దూరం చేయడంలో సహాయపడతాయి. కివీ తినడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నేరేడు

పండ్లలో బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారి కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ పండ్లు కంటి సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో, దృష్టి సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. పువ్వుకాయలు అధికంగా నీటిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పండ్లు కంటిని హైడ్రేట్ చేయడంలో కీలకమైనవి. పువ్వుకాయలు తింటే కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఇవి పొడి కన్నుల సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అరటి పండ్లలో విటమిన్ ఎ, పొటాషియం పువ్వులగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అరటి పండ్లు కంటి స్కూటియంట్లోని పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి కంటి సంబంధిత సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ రుచికరమైన పండు.. ఇది విటమిన్ సి పువ్వులగా కలిగి ఉంటుంది. ఈ పండులోని పోషకాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని పటిష్ఠిస్తాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తినడం వల్ల కంటి వెలుగు పెరిగి కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. సీతాఫలం ఎంతో రుచికరమైన పండు. ఇందులో విటమిన్ బి, విటమిన్ సి పువ్వులగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. సీతాఫలం కంటి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే పోషకాలను అందిస్తుంది. సిట్రస్ పండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైనవి.



నారింజ, నిమ్మ, జామ, డ్రాక్ వంటి పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు కంటి కీళ్లను కాపాడటంలో, దృష్టి సమస్యలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. సిట్రస్ పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కంటి ఆరోగ్యం నిరంతరం కాపాడుకోవాలి. అందుకు సరైన ఆహారం, ముఖ్యంగా పండ్లు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మామిడి, బొప్పాయి, కివీ, నేరేడు, పువ్వుకాయలు వంటి పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ పండ్లను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా కంటి సంబంధిత సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.

జుట్టు సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..? ఇలా చేయండి.. మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది..!



మారడం, బలహీనంగా ఉండటం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. మందార పువ్వులో ఉండే విటమిన్, అమైనో ఆమ్లాలు, పోషకాలు జుట్టును బలంగా చేయడానికి, పెరగడానికి సహాయపడతాయి. మందార పువ్వు జుట్టు మొదట్లను గట్టిగా చేసి వాటికి రక్షణ ఇస్తుంది. దీనిలో ఉండే పోషకాలు జుట్టుకు కావలసిన ప్రోటీన్ ను అందించి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మందార పువ్వు చుండ్రును తగ్గించడంలో కూడా బాగా పని చేస్తుంది. చుండ్రు వల్ల తల దురద్రాగా ఉండటం, జుట్టు పాడవడం జరుగుతుంది. మందార పువ్వు ఈ సమస్యను తగ్గించే తలని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఇది జుట్టుకు చాలా మంచిది. కొన్ని మందార పువ్వులు తీసుకొని మెత్తగా రుద్ది రసం తీయాలి. ఈ రసంలో కొంచెం పెరుగు, కొద్దిగా కాఫీ పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించి 45 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు బలంగా మారుతుంది.. తెల్ల జుట్టు కూడా నల్లగా మారే అవకాశం ఉంది. మందార పువ్వులు, ఆకులు నీటిలో వేసి మరిగించాలి. ఆ నీరు చల్లారిన తర్వాత జుట్టు కడగడానికి

ఉపయోగించాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు శుభ్రంగా ఉంటుంది, చుండ్రు సమస్యలు తగ్గుతాయి. మందార పువ్వులో ఉండే పోషకాలు, ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, అమైనో ఆమ్లాలు జుట్టు బాగా పెరగడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి జుట్టును బలంగా చేసి దాని కురుళ్లను గట్టిపరుస్తాయి. జుట్టు లోపలి నుండి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మందార పువ్వులోని పోషకాలు చాలా ముఖ్యం. జుట్టు సమస్యలు వచ్చినప్పుడు మందార పువ్వు ఒక మంచి, సహజమైన పరిష్కారం. ఇది జుట్టును బలంగా చేయడమే కాకుండా చుండ్రును కూడా తగ్గిస్తుంది. జుట్టు పెరగడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మందార పువ్వు ఒక అద్భుతమైన సహజ చిట్టా మందార పువ్వు జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరమైన సహజమైన మందు. మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ మందార పువ్వును వాడతే జుట్టు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది జుట్టు పెరగడానికి, చుండ్రు తగ్గడానికి, జుట్టు శుభ్రంగా ఉండటానికి బాగా సహాయపడుతుంది. మందార పువ్వు జుట్టుకు చాలా మంచిదైనా.. మొదటిసారి వాడటపుడు కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి ఇది పడకపోవచ్చు. దురద్రలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి జుట్టు మొత్తానికి పెట్టే ముందు కొంచెం చర్మం మీద రాసి చూడాలి. ఏ ఇబ్బంది లేకపోతేనే వాడాలి.

పాలబువ్వు మీకూ ఇష్టమా..? ఇకపై తినే ముందు ఈ విషయం గుర్తుంచుకోండి..

మిల్క్ రైన్ మీరప్పుడైనా తిన్నారా? దీన్ని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజూ కనీసం ఒక్కసారైనా పాలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసి తినవచ్చు. కాబట్టి దీని ప్రయోజనాలు ఏమిటో? దీనిని ఎందుకు తినాలి? ఇది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచిదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్యం బాగాలేనప్పుడు మాత్రమే చాలా మందికి పాలు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ మీరు తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయం ఏమంటే.. మరికేసినా లభించనంత పోషకాలు పాలల్లో మాత్రమే లభిస్తాయి. మిల్క్ రైన్ మీరప్పుడైనా తిన్నారా? దీన్ని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజూ కనీసం ఒక్కసారైనా పాలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసి తినవచ్చు. కాబట్టి దీని ప్రయోజనాలు ఏమిటో? దీనిని ఎందుకు తినాలి? ఇది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచిదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసిన ఆహారం పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఎందుకంటే పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాలు, కండరాలు, నరాలను బలపరుస్తాయి. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. దీనియంతో కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శక్తికి మూలం. ఈ రెండింటి కలిపి తింటే, అవి మన శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను అందిస్తాయి.



రోజుంటికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అదనంగా పాలు, అన్నం సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. పాలు తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు లేకపోతే రోజూ తీసుకోవచ్చు. పాలు, అన్నం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే ధోరణిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

కొత్త బాన్ ఎవరో తెలుసా..?

ఎవరికి మంచిది కాదు?

పాలు తాగటపుడు జీర్ణ సమస్యలు ఎదురొస్తే వారు భోజనంలో పాలు, అన్నం కలిపి తీసుకోవడం, ఒకచేతి తినిపి వస్తే ముందుగా

వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. పాలు, అన్నం.. అధిక కేలరీలు కలిగిన ఆహారాలు. ఇవి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి దీన్ని తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా పాలే కలిపిన అన్నం తీసుకునే ముందు మీ శారీరక స్థితి, ఆహారాన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. అవసరమైతే వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

గమనిక: ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఉదయం పరగడుపున ఈ నీళ్లు తాగితే బరువు తొందరగా తగ్గుతారు..!



నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు చాలా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో ఉన్న కొవ్వు విడ పదార్థాలను త్వరగా కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు తేనె తాగితే శరీరం వెంటనే శక్తివంతం అవుతుంది. ఈ రెండు పదార్థాలు కలిపి తాగడం వల్ల జీవక్రియలు వేగంగా జరిగి శరీరంలోని వాడిన కేలరీలను తగ్గిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగడం ప్రారంభిస్తే.. వారు త్వరగా ఫలితాలు గమనిస్తారు. ఇది రక్తంలో ఉండే కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, శరీరంలో చెడు కొవ్వును తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఈ నీరు తీసుకుంటే.. శరీరంలో ఉన్న అన్ని విడ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దీని వల్ల శరీరం శుభ్రంగా ఉంటుంది.. ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి వేడి నీటిలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగడం కూడా చాలా ప్రయోజనకరమైనది. వేడి నీటిలో ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తాగడం తగ్గించడంలో, శరీరంలో చెడు కొవ్వును తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వేడి నీటిలో కలిపి తాగడం వల్ల డిటాక్స్ విధానం మరింత బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని విడ పదార్థాలను తొలగించి.. శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. నిమ్మ తేనె నీటిని ఏ సమయమైనా తాగవచ్చు. అయితే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం మంచిది. ఉదయం తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలో డిటాక్స్ విధానం మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ నీరు మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి కూడా తాగవచ్చు. ఇది శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.. రాత్రిపూట ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా మంచి నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది. నిమ్మ తేనె అలోగ్యానిక్ చాలా ఉపయోగకరమైనది అయినప్పటికీ.. దాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో యూరిక్ సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి దీనిని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే ఈ నీరు తాగడం సరిపోతుంది.

ఫ్రజ్ లో నిల్వ చేసిన మాంసాన్ని తింటున్నారా అయితే ఇది మీ కోసమే



ఫ్రజ్ నుండి తీసిన మాంసాన్ని సరైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచకపోతే.. అందులోని బ్యాక్టీరియా అనుకూల పరిస్థితుల్లో వేగంగా పెరుగుతుంది. మాంసానికి మాంసం లాగా అనిపించినప్పటికీ అది విషపూరితమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీనిని నివారించడానికి మాంసాన్ని తరచుగా వేడిగా లేదా చల్లగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఫ్రజ్ నుండి మాంసాన్ని బయటకు తీసినప్పుడు, దాని పైభాగం త్వరగా చల్లదాన్ని కోల్పోతుంది.. అయితే లోపలి భాగం ఎక్కువసేపు చల్లగా ఉంటుంది. ఇది పండే సమయంలో రుచిలో మార్పులకు దారితీయవచ్చు. దీనివల్ల కొన్ని భాగాలు బాగా ఉడికి మరకొన్న భాగాలు సరిగా ఉడకకపోవచ్చు. ఫ్రజ్ లో ఉంచిన మాంసాన్ని వండటపుడు ఒకసారి అధిక వేడితో కాకుండా.. అన్ని భాగాలు పూర్తిగా ఉడికేలా చూడాలి. మాంసం సరిగ్గా ఉడకడానికి ముందుగా ఉష్ణోగ్రతను క్రమంగా పెంచాలి. ఫ్రజ్ లో మాంసం నిల్వ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉండాలి. సాధారణంగా 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచడం ఉత్తమం. ఈ ఉష్ణోగ్రత బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. ఫ్రజ్ లో మాంసాన్ని కింద ఉండే అరలో ఉంచడం వల్ల అది ఎక్కువసేపు చల్లగా ఉంటుంది. ఫ్రజ్ నుండి మాంసాన్ని తీసిన తర్వాత కాసేపు చల్లదీ నీటిలో ఉంచడం మంచిది. ఈ ప్రక్రియ మాంసం చల్లగా ఉండటానికి, బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. నీటిలో ఉంచిన తర్వాత దానిని వేడి లేదా చల్లగా ఉంచి వండటానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఫ్రజ్ లో పెట్టిన మాంసాన్ని ఎక్కువ రోజులు ఉంచితే పాడైపోతుంది. కాబట్టి వాడే ముందు అది మంచిగా ఉండే లెదో బాగా చూసుకోవాలి. ఏమైనా తేడా అనిపిస్తే తినకూడదు. ఫ్రజ్ లో పెట్టిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి ఆరోగ్యం కాపాడకుండా ఉంటుంది. మాంసంలో బ్యాక్టీరియా తొలగించుకుని పెరుగుతుంది, దానివల్ల ఫుడ్ బయోజన్ ఆయ్మెంట్స్ ఉంది, రుచి కూడా మారిపోతుంది. అందుకే మాంసాన్ని సరైన చల్లదనంలో ఉంచాలి, బాగా ఉడికించాలి. ఇలా చేస్తేనే మంచిది, రుచిగా ఉంటుంది.

పాదవైన జుట్టు సీక్రెట్ రోజ్ వాటర్ ఇలా రాస్తే ఒక్క వెంట్రుక కూడా రాలదు జుట్టు పెరుగుతూనే ఉంటుంది



ఇప్పటి వరకు మీరు రోజ్ వాటర్ని చర్మ సౌందర్యం కోసం మాత్రమే వాడి ఉంటారు. కానీ.. రోజ్ వాటర్ని కేవల సౌందర్యం కోసం వాడుకోవచ్చునని మీకు తెలుసా..? రోజ్ వాటర్ లో కొన్ని పదార్థాలను కలిపి రాస్తే కచ్చితంగా జుట్టు ఒత్తుగా, పొడవుగా పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ వాడితే జుట్టు రాలడం సమస్యకు కూడా పరిష్కారం దొరుకుతుందని చెబుతున్నారు. అయితే, జుట్టు సంరక్షణ కోసం రోజ్ వాటర్ని ఎలా వాడాలి? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రోజ్ వాటర్లో విటమిన్ ఎ, బి3, సి , విటమిన్ ఇ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జుట్టుకు రోజ్ వాటర్ అన్న చేయటం వల్ల సహజ మెరుపును అందిస్తుంది. వెంట్రుకలను మృదువుగా చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టి, జుట్టు పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తుంది. రోజ్ వాటర్ కుదుళ్ల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని బ్రెజ్ లోగా మారుస్తుంది. అధిక నూనెను గ్రహించేస్తుంది. అంతేకాదు రోజ్ వాటర్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది కుదుళ్ల దురదను తగ్గించేస్తుంది. చుండ్రును చిక్కా కూడా ఉండదు. రోజ్ వాటర్ జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతుంది. జుట్టు రాత సమస్యను కూడా రోజ్ వాటర్ తగ్గిస్తుంది. ఇందులో కుదుళ్ల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే గుణాలు ఉంటాయి. రోజ్ వాటర్ని తలకు అప్లై చేయటం వల్ల ఇది తల చర్మాన్ని శుభ్రమిస్తుంది. జుట్టుకు తగిన తేమను అందిస్తుంది. అందుకే రోజ్ వాటర్ అప్లై చేసిన తరువాత రెండు, మూడు నిమిషాల పాటు వెచ్చిగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయటం వల్ల తలలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి జుట్టు వృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది. తలను కిందికి వంచి రోజ్ వాటర్ తో తలచర్మాన్ని మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయటం వల్ల రక్తప్రసరణను వేగంగా పెంచుతుంది. ఇందుకోసం మీ తలకు సరిపడా రోజ్ వాటర్, ఆలివ్ అయిల్ లేదనదే కొబ్బరినూనె కలిపి హెయిర్ మాస్కా అప్లై చేసుకోవాలి. స్యూత్ గా మసాజ్ చేసుకుని 30 నిమిషాల పాటు అలా పదిలేయండి. ఆ తరువాత తేలిక పాటి షాంపూతో తలస్నానం చేసుకోవాలి. తరువాత ఇలా చేస్తూ ఉంటే మీ జుట్టు మృదువుగా మెరిగిపోతుంది.





నిశ్చితార్థం తర్వాత షాకింగ్ ట్విస్ట్.. ప్రియుడితో బ్రేకప్ అయ్యిందా?

బాలీవుడ్, కోలీవుడ్ సినీ వర్గాల్లో ప్రస్తుతం నటి సునయన వ్యక్తిగత జీవితం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. గత కొంతకాలంగా ప్రేమలో ఉన్నట్లుగా వార్తల్లో నిలిచిన ఈ హీరోయిన్, ఇప్పుడు తన ప్రియుడితో విడిపోయిందనే ప్రచారం సోషల్ మీడియాలో జోరుగా సాగుతోంది. అయితే దీనిపై అధికారికంగా ఎలాంటి ప్రకటన రాకపోయినా, ఆమె సోషల్ మీడియా ఖాతాల్లో జరిగిన మార్పులు ఈ ఊహాగానాలకు మరింత బలం చేకూర్చుతున్నాయి. ఇటీవల విడుదలైన కుబేర చిత్రంలో కీలక పాత్ర పోషించి మరోసారి ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించిన సునయన, గత ఏడాది నుంచి దుబాయ్ కు చెందిన ఓ వ్యాపారవేత్తతో ప్రేమలో ఉన్నట్లు ప్రచారం జరిగింది. సినీ వర్గాల్లో కూడా వీర సంబంధంపై చర్చలు జరిగాయి. అంతేకాకుండా కొద్ది నెలల క్రితం ఆమె సోషల్ మీడియాలో హాట్ క్రాగా తన నిశ్చితార్థాన్ని ప్రకటించినట్లు భావించారు. అప్పుడు సునయన తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఒక వ్యక్తి చేయి పట్టుకున్న ఫోటోను షేర్ చేస్తూ, త్వరలోనే తన జీవిత భాగస్వామిని పరిచయం చేస్తానంటూ సంతోషాలు ఇచ్చింది. ఆ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. త్వరలో పెళ్లి వార్త కూడా వినిపిస్తుందని చాలామంది భావించారు. అయితే తాజాగా పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయినట్లు కనిపిస్తోంది. సునయన తన సోషల్ మీడియా ఖాతాల నుంచి నిశ్చితార్థానికి సంబంధించిన ఫోటోలు, ప్రియుడితో ఉన్న పోస్టులు, సంబంధాన్ని సూచించే పలు చిత్రాలను తొలగించినట్లు నెటిజన్లు గుర్తించారు. దీంతో వీరిద్దరి మధ్య విభేదాలు తలెత్తాయా? లేక నిజంగానే బ్రేకప్ జరిగిందా? అనే ప్రశ్నలు తెరపైకి వచ్చాయి. సోషల్ మీడియాలో సెలబ్రిటీలు తమ వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన పోస్టులను తొలగించడం తరచుగా చర్చనీయాంశంగా మారుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో సునయన కూడా తన సంబంధానికి సంబంధించిన ఫోటోలను డిలీట్ చేయడంతో, పెళ్లికి ముందే ఈ ప్రేమకథకు ముగింపు పడిందని కొందరు నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. మరికొందరు మాత్రం అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకు ఎలాంటి నిర్ణయానికి రావడం సరైంది కాదని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇప్పటివరకు ఈ ప్రచారంపై సునయన స్పందించలేదు. ఆమె చొసం పాటించడంతోనే ఈ వార్తలు మరింత వేగంగా వ్యాపిస్తున్నాయి. అభిమానులు కూడా అసలు విషయంపై స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరుతున్నారు. కన్నడ చిత్రంలో సినీ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన ఆమె, తెలుగులో పలు చిత్రాల ద్వారా ప్రేక్షకులకు దగ్గరయ్యారు. 'కుమార్ హర్షన్ కుమారి' సినీమాతో హీరోయిన్ గా పరిచయమైన సునయన, ఆ తర్వాత '100 జట్లం', 'మిస్సింగ్', 'వేటాడు వెంటాడు', 'ఎంతవరకు ఈ ప్రేమ', 'రాజ రాజ కోర', లక్ష్మి వంటి చిత్రాల్లో నటించి మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు.



తెరపైకి మరో స్టార్ కిడ్.. రాజ్ కుమార్ హిరాణి కొడుకు 'ప్రీతమ్ అండ్ పెట్రో' బ్రెయిల్ లలిట్!
ఇటీవలే 'జూబ్ ఎల్ఎల్వీ 3'తో ప్రేక్షకులను అలరించిన బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటుడు అర్జున్ వార్ని, ఇప్పుడు సరికొత్త సైబర్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ సిరీస్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న 'ప్రీతమ్ అండ్ పెట్రో' వెబ్ సిరీస్ అధికారిక ట్రైలర్ ను చిత్రబృందం తాజాగా విడుదల చేసింది. ఈ ట్రైలర్లో డిజిటల్ ప్రపంచంలో జరిగే సైబర్ క్రైమ్, కిడ్నాప్ కేసు చుట్టూ తిరుగుతూ ఆద్యంతం ఉత్పండభరితంగా సాగింది. ఒక పోలీస్ ఆఫీసర్, ఒక హ్యాకర్ మధ్య కుదిరిన వింతైన భాగస్వామ్యం, వారిద్దరూ కలిసి చేసే ప్రమాదకరమైన సైబర్ ఛేజింగ్, దీనికి తోడు కామెడీ, సస్పెన్స్, మిస్టరీ కలబోతగా ఈ సిరీస్ రూపొందింది. ఈ సిరీస్లో అర్జున్ వార్ని ఒక క్రైమ్ థ్రాన్ పోలీస్ ఆఫీసర్ 'పెట్రో' పాత్రను పోషించారు. పనిపెట్టలేని ట్రాన్స్ఫర్మర్ సైబర్ సెల్ కు పచ్చిన ఆయన, అక్కడ ఒక మినిస్టర్ కొడుకును రక్షించే క్రమంలో 'ప్రీతమ్' అనే యంగ్ హ్యాకర్ తో కలిసి పనిచేయాల్సి వస్తుంది. ఈ ప్రీతమ్ పాత్రలో ప్రముఖ స్టార్ దర్శకుడు రాజ్ కుమార్ హిరాణి కుమారుడు 'వీర్ హిరాణి' నటుడిగా బాలీవుడ్ కు పరిచయమవుతున్నారు. గతంలో 'మున్నాభాయ్ వీడియా' వైమాక్యల్ సర్కూల్ కొడుకుగా కాసేపు మెరిసిన వీర్, ఇప్పుడు పూర్తిస్థాయి హీరోగా ఎంట్రి ఇస్తుండటం విశేషం. కాగా, ఈ ఇద్దరినీ ముప్పతిప్పలు పెట్టే ప్రమాదకరమైన సైబర్ క్రైమ్ సెట్ పాత్రలో నటుడు విక్రాంత్ మాస్కే కనిపించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. దర్శకుడు అవినాష్ అరుణ్ తెరకెక్కించిన ఈ సిరీస్ ను రాజ్ కుమార్ హిరాణి క్రియేటర్ ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తూ ఓటీటీ ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడుతున్నారు.



'కల్కి 2' లో ఆలియా భట్.. సైలెంట్ గా షూటింగ్ కూడా పూర్తి చేసిన బాలీవుడ్ బ్యూటీ?

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్, డైరెక్టర్ నాగ్ అశ్విన్ కాంబినేషన్ లో వచ్చిన సైన్స్ ఫిక్షన్ చండర్ 'కల్కి 2: రిటర్న్స్' బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి ప్రభంజనం సృష్టించిందో అందరికీ తెలిసిందే. పురాణాల నేపథ్యంతో తెరకెక్కిన ఈ విజువల్ చండర్ కు ప్రేక్షకులు బ్రహ్మాండం పట్టారు. అమితాబ్ బచ్చన్, కమల్ హాసన్ వంటి దిగ్గజాల నటన ఈ సినిమాను నెక్స్ట్ లెవెల్ కు తీసుకెళ్లింది. ప్రస్తుతం ఈ భారీ బ్లాక్ బస్టర్ సీక్వెల్ 'కల్కి-2' కూడా ప్రస్తుతం శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటుంది. ఈ క్రమంలోనే 'కల్కి' ప్రాంచైజీ నుంచి ఒక ఆసక్తికరమైన అవేడేట్ సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. ఈ సీక్వెల్ లో బాలీవుడ్ స్టార్ బ్యూటీ ఆలియా భట్ ఎంట్రి ఇప్పటికే ముగిసినట్లు సినీ వర్గాల్లో గట్టిగా వినిపిస్తోంది. గతంలో మొదటి భాగంలో నటించిన దీపికా పదుకొనె కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ ప్రాజెక్ట్ నుండి తప్పుకున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే, ఆలియా భట్ దీపికా పోషించిన 'సుమతి' పాత్రను చేయడం లేదని తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాలో వచ్చే ఒక పవర్ ఫుల్ సైఫల్ రోల్ లో ఆమె కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. మరింత షాకింగ్ విషయమేమిటంటే.. ఆలియా భట్ ఇప్పటికే తన పాత్రకు సంబంధించిన కొంతమేర షూటింగ్ ను కూడా సైలెంట్ గా పూర్తి చేసిందని టాక్. 'అర్ ఆర్ ఆర్' చిత్రంతో ఇప్పటికే తెలుగు ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరైన ఆలియా.. ఇప్పుడు ఈ క్రీళ్ సైన్స్ ఫిక్షన్ సీక్వెల్ లో భాగం కావడం సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచేస్తోంది. ఈ ఆలియా ఎంట్రి పై త్వరలోనే వైజయంతీ మూవీస్ టీమ్ నుండి అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉంది.



'భ్రమయుగం' దర్శకుడితో పృథ్వీరాజ్ కొత్త చిత్రం.. నిర్మాతగా కరణ్ జోహార్!

ప్రముఖ బాలీవుడ్ నిర్మాత, దర్శకుడు కరణ్ జోహార్ మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. ఆయనకు చెందిన ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణ సంస్థ 'ధర్మ ప్రొడక్షన్స్' నిర్మిస్తున్న మొదటి మలయాళ చిత్రాన్ని మంగళవారం అధికారికంగా ప్రకటించారు. రాహుల్ సదాశివన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి 'ఓడియన్: ది ఏజ్ ఆఫ్ ఇల్మాజిన్' అనే ఆసక్తికరమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. ఈ సినిమాలో మాలీవుడ్ స్టార్ హీరో పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్, సీనియర్ నటి మంజు వారియర్ ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. కేరళ జానపద కథల్లోని ఒక రూపాన్ని మాచ్చే శక్తులున్న వ్యక్తి, ఒక శక్తివంతమైన మాతృస్వామ్య కుటుంబంపై పగ తీర్చుకునే నేపథ్యంలో, నిజానికి భ్రమకు మధ్య జరిగే పోరాటంగా ఈ చిత్రం రూపొందనుంది. ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ మరియు పృథ్వీరాజ్ ప్రొడక్షన్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాను మలయాళంలో పాటు హిందీ, తెలుగు, కన్నడ, తమిళ భాషల్లో పాన్-ఇండియా లెవెల్లో భారీగా విడుదల చేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నారు. అయితే ఈ ప్రాజెక్ట్ ను ప్రకటిస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టర్ ను పంచుకున్న కరణ్ జోహార్, మలయాళ సినీమార్గంలోకి అడుగుపెట్టడం గర్వంగా ఉందన్నారు. పృథ్వీరాజ్ తో కలిసి మరిన్ని ప్రాజెక్ట్స్ చేయబోతున్నామని, దర్శకుడు రాహుల్ సదాశివన్ జానపద కథలను వెన్నులో వణుకు పుట్టించేలా తెరకెక్కించడంలో దిట్ట అని కొనియాడారు. 'భూతకాలం', 'భ్రమయుగం', 'డైస్ ఇలై' వంటి మైండ్ బెండింగ్ హాదర్ చిత్రాలతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రాహుల్ సదాశివన్ కు ఇది కెరీర్ లోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన చిత్రమని చెప్పవచ్చు.