

క్విక్ టుడే

QUICK TODAY DAILY వినపత్రిక

EDITOR : GILLALA BUCHI REDDY

మల్వాజిగిరి

సంపుటి : 1 సంచిక : 226

బుధవారం, మే 08 2024

వెల : 3 రూ/..

పేజీలు - 8

విలేకరులు కావలెను

పత్రిక ప్రారంభించిన అనతికాలంలోనే అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన క్విక్ టుడే తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణలోని అన్ని జిల్లాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు కావలెను. అనుభవం కలిగిన వారికి మాత్రమే ప్రాధాన్యం. తగిన గౌరవ వేతనం ఇవ్వబడును.

వివరాలకు వెంటనే సంప్రదించగలరు

8886460073 8125972476

క్విక్ టుడే తెలుగు దినపత్రిక

మూడోదశ పోలింగ్లో ఓటేసిన ప్రముఖులు

- అవ్వదాబాద్లో ఓటేసిన ప్రధాని మోడీ
- ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న అమిత్ షా



సార్వత్రిక సమరంలో మూడో దశ పోలింగ్ మంగళవారం కొనసాగింది. ఈ విడతలో 11 రాష్ట్రాల, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లోని 93 లోక్సభ నియోజకవర్గాల్లో ఓటింగ్ సాగింది. అత్యధికంగా బెంగాల్లో ఓటింగ్ నమోదయ్యింది.

వివరాలు 4లో

తెలంగాణను అప్పల ఊబలోకి నెట్టిన కెసిఆర్

- రైతుల జీవితాలు దుర్భరం చేశారు
- ఖర్చులు తగ్గించుకుని ముందుకు వెళుతున్నాం
- తెలంగాణ జాతిపిత అంటే కొండా లక్ష్మణ్, జయవంకర్లు మాత్రమే
- ఓటివీ ఛానల్ ఇంటర్వ్యూలో రేవంత్ స్పష్టీకరణ

హైదరాబాద్,మే7(క్విక్ టుడే) : బిఆర్ఎస్ అధినేత కెసిఆర్ తెలంగాణను అప్పల ఊబలోకి నెట్టేశారని, ఐదేళ్ల వరకు కెసిఆర్ రుణమాఫీ చేయకపోవడంతో రైతులపై రెండింతల భారం పడిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తొలి ప్రాధాన్యత రైతు రుణమాఫీ అని స్పష్టం చేశారు. రాజకీయ లబ్ధి పొందేందుకే ప్రభుత్వాన్ని బద్దం చేస్తున్నారని,

దుబారా ఖర్చులు తగ్గిస్తామని, అవినీతికి పాల్పడం అని అన్నారు. మంగళవారం రేవంత్ ఓ టీవీ చానెల్ లైవ్ లో మాట్లాడారు. కెసిఆర్ ఏమన్నా ఆయన మాటలకు విలువ లేదని, తెలంగాణ జాతిపిత అంటే కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ, ప్రొ.జయశంకర్ మాత్రమేనని, కెసిఆర్ పక్కా చౌకబారు రాజకీయ నాయకుడు అని, జాతిపిత అనే పదం కెసిఆర్కు సూట్ పరోక్షంగా బిజెపి



కాదు అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ కు 14 సీట్లు వస్తే ఆ గొప్పతనం కెసిఆర్ది అనుకుంటే తమకు అభ్యంతరం లేదు అని, ప్రతిపక్ష నేతగా కెసిఆర్కు ఇవ్వాల్సిన గౌరవం ఇస్తామని రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికలతో బిఆర్ఎస్ కుప్పకూలిపోతుందని, ఈ ఎన్నికల్లో జాతీయ పార్టీల మధ్య పోటీ ఉందని, పరోక్షంగా బిజెపి

మిగతా 3లో...



రేపిస్ట్ రేవణ్ణు వదిలి తనను అరెస్ట్ చేయడమా..

- కోర్టు హాలు వద్ద ఎమ్మెల్యే కవిత వ్యాఖ్యలు

స్కూటిల్లో,మే7(క్విక్ టుడే) : ఢిల్లీ లిక్మర్ కేసులో కేసులో కోర్టుకు హాజరైన ఎమ్మెల్యే కవిత.. సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కోర్టు హాల్ నుంచి బయటకు వెళ్తూ.. ప్రజ్ఞుల్ రేవంత్ అంశంపై స్పందించారు. మహిళలపై అభూయిత్యానికి పాల్పడిన జేడీఎస్ నేత ప్రజ్ఞుల్ రేవంత్ లాంటి వారిని విడిచిపెట్టి.. దేశం దాటించి.. తనలాంటి వాళ్లను అరెస్ట్ చేశారంటూ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై కవితపైర్ అయ్యారు.

మిగతా 3లో...

పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లోనూ కెసిఆర్కు

బుద్ధిచెప్పాలి

- అధికారం పోయినా కెసిఆర్లో మార్పు రాలేదు
- కడియం కావ్వకు మద్దతుగా రేవంత్ ప్రచారం



హనుమకొండ,మే7(క్విక్ టుడే) : రాష్ట్రంలో పదేళ్లు విధ్వంసం సృష్టించిన కేసిఆర్కు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు బుద్ధి చెప్పారని, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లోనూ అదే తరహాలో మరోమారు బుద్ధి చెప్పాలని సీఎం రేవంత్ ఠేర్కొని విమర్శించారు. ఓటమి తర్వాత అయినా కేసిఆర్లో మార్పు వస్తుందని, రైతులకు క్షమాపణ చెప్పి ఓట్లు అడుగుతుందని అంటున్నారని మండిపడ్డారు. వరంగల్ ఎంపీ అభ్యర్థి కడియం కావ్వకు మద్దతుగా హనుమకొండలో నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచార బహిరంగ సభలో రేవంత్ ఠేర్కొని ప్రసంగించారు. సీఎం కుర్చీ నుంచి దిగిపోవడానికి నేను అల్లాటప్పగా రాలేదు. ఉద్యమం

మిగతా 3లో...



- జ్యుడిషియల్ కస్టడీ పొడిగించిన కోర్టు
- కవితకు 14 వరకు..కేజ్రీవాలకు 20 వరకు పొడిగింపు

స్కూటిల్లో,మే7(క్విక్ టుడే) : ఢిల్లీ లిక్మర్ కేసులో కవిత, అరవింద్ కేజ్రీవాలకు రౌన్ అవెన్యూ కోర్టు జ్యుడిషియల్ కస్టడీ పొడిగించింది. కవితకు ఈ నెల 14 వరకు, కేజ్రీవాలకు 20 వరకు కస్టడీ పొడిగించింది. ఢిల్లీ లిక్మర్ కేసుకు సంబంధించి బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కవిత జ్యుడిషియల్ కస్టడీపై మంగళవారం విచారణ జరిగింది. లిక్మర్ పాలసీ ఈడీ, సీబీఐ కేసుల్లో కవిత జ్యుడిషియల్ కస్టడీ ముగియడంతో కవితను కోర్టులో దర్యాప్తు

కవిత, కేజ్రీవాలకు

దక్కని ఊరట

సంస్థలు హాజరుపరిచాయి. ఢిల్లీ లిక్మర్ కేసులో కవిత జ్యుడిషియల్ కస్టడీ ముగిసింది. కవితను కోర్టు ముందు అధికారులు హాజరు పరిచారు. ఢిల్లీ లిక్మర్ ఈడీ కేసులో కవితకు మే 14 వరకు జ్యుడిషియల్ కస్టడీ పొడిగించింది. వారం రోజుల్లో కవితపై చార్జ్ షీట్ను దాఖలు చేస్తామని కోర్టుకు ఈడీ అధికారులు వెల్లడించారు. కవిత జ్యుడిషియల్ కస్టడీ అంశంపై జడ్జి కావేరి బవేజా విచారణ జరుపుతున్నారు.ఈ కేసు దర్యాప్తు పురోగతిని కోర్టుకు వివరించి కవిత జ్యుడిషియల్ కస్టడీని పొడిగించాలని కోర్టుకు ఈడీ, సీబీఐ అధికారులు కోరారు. లిక్మర్ పాలసీ కేసులో కవిత జ్యుడిషియల్ కస్టడీని పొడిగించాలని సీబీఐ, ఈడీ అధికారులు కోరారు. జైలులో కవితకు 10 వస్తకాలు అనుమతించాలని కోర్టును కవిత న్యాయవాది నితీష్ రానా కోరారు. కోర్టులో కవితను 15 నిమిషాల పాటు కలిసేసేందుకు కుటుంబ సభ్యులకు అవకాశం కల్పించాలని కోర్టును కవిత న్యాయవాది కోరారు.కోర్టు లాకప్లో కవితకు తన భర్త తెచ్చిన అహారం తినేందుకు అనుమతించాలని కోర్టును నితీష్ రానా కోరారు. జైలులో కవితకు ఇచ్చే ఇంటి భోజనం 10-15 మంది పోలీసులు

మిగతా 3లో...



రాష్ట్రంలో ఒక్కసారిగా చల్లబడ్డ వాతావరణం

- ఈదురుగాలులు, వడగళ్లతో కూడిన భారీ వర్షం
- పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షంతో ప్రజలకు ఉపశమనం
- కరీంనగర్లో భారీ వర్షంతో రామాలి సభ రద్దు

హైదరాబాద్/కరీంనగర్,మే7(క్విక్ టుడే) : గత కొన్ని రోజులుగా ఎండ వేడిమితో అల్లాడుతున్న ప్రజలకు కాస్త ఉపశమనం లభించింది. తెలంగాణలోని పలు జిల్లాల్లో మంగళవారం మధ్యాహ్నం ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షం కురిసింది. ఉమ్మడి కరీంనగర్, కుమారం ఖిమ్ అసిఫాబాద్, ములుగు జిల్లాల్లో పలు చోట్ల ఈదురు గాలులు, ఉరుములతో కూడిన వర్షం పడింది. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలోని హనుకొండూర్, హుజూరాబాద్, పెద్దపల్లి, మల్కాల్, పెగడపల్లి, వేములవాడలో, ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలోని వాజేడు, వెంకటాపురం, మంగపేట, ములుగు జిల్లాలోని ఏటూరునాగారం, తాడ్యాలు మండలాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసింది. ఆకాశం మేఘావృతమై ఒక్కసారిగా భారీ వర్షం కురవడంతో వాతావరణం చల్లబడింది. గత కొన్ని రోజులుగా ఎండవేడిమితో

మిగతా 3లో...

రైతుభరోసా విడుదలపై

ఇసి ఆంక్షలు

- ఎన్నికలయ్యాకే విడుదల చేయాలని వెల్లడి

హైదరాబాద్,మే7(క్విక్ టుడే) : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ ఠేర్కొని సర్కారుకు ఎన్నికల సంఘం షాక్ ఇచ్చింది. రైతు భరోసా నిధుల విడుదల లపై ఎన్నికల కమిషన్ ఆంక్షలు విధించింది. లోక్సభ ఎన్నికల పోలింగ్ తర్వాత నిధులు విడుదల చేయాలని స్పష్టం చేసింది. రైతు భరోసా విషయంలో ఎన్నికల కమిషన్కు ఎన్ వేణుకు మార్ అనే వ్యక్తి ఫిర్యాదు చేశారు. రైతు భరోసా చెల్లింపులపై రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై ఆయన ఈసీ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ మేరకు ఫిర్యాదును పరిశీలించిన ఎన్నికల కమిషన్ సీఎం రేవంత్ ఎన్నికల నియమావళిని ఉల్లంఘించారని పేర్కొంది.రైతు భరోసా నిధుల విడుదలపై ఆంక్షలు

మిగతా 2లో...

విజన్ ఉంటే చెప్పండి...

డివిజన్ తేకండి

- డివిజన్ వేదికగా ప్రధాని మోడీకి కేబినెట్ చురకలు

వివరాలు 3లో



ప్రమాదంలో పడ్డ ప్రజాస్వామ్యం

- కాంగ్రెస్కు ఓటేస్తేనే ప్రజలకు రక్షణ
- కాంగ్రెస్కు ఓటేసి బిజెపి కుట్రలకు అడ్డుకట్ట వేయాలి
- మీడియా సమావేశంలో భట్టి విక్రమార్క

వివరాలు 3లో

ఎండాకాలంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి..

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎండలు ముందుతున్నాయి. బయటకు వెళ్లాలంటేనే జనం జంకుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రణయ మిత్ర క్లినిక్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్ పలు సలహాలు ఇస్తున్నారు.

- ఎండాకాలంలో మన బాడీ డీహైడ్రేట్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మన వెంట తప్పకుండా ఒక వాటర్ బాటిల్ వెంట పెట్టుకోవాలి.
- ఏడు నుంచి ఎనిమిది గ్లాసులు లేదా రెండు నుంచి నాలుగు లీటర్లు వరకు నీటిని తీసుకోవాలి. తద్వారా ఎండకి బాడీ డీహైడ్రేట్ అవుకుండా.
- నీరసంగా ఉన్నట్లు అయితే మజ్జిగ, నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీరు తీసుకోవడం ఉత్తమం.
- వీటితో పాటు రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. దానివల్ల చర్మం పై ఎండకి వచ్చే నెమట వల్ల కలిగే స్కిన్ ఎలర్జీలు, చమట కాయలు, దురద వంటివి దూరం పెట్టే



- అవకాశం ఉంటుంది.
- ఉదయం 10 గంటలలోపు సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత బయట పనులు చక్కబెట్టుకోవడం ఉత్తమం.
- తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే చేతిలో గొడుగు, వాటర్ బాటిల్ మర్చిపోకుండా తీసుకెళ్లాలి.
- వీలైనంత మట్టుకు కాటన్ దుస్తులుగా ధరించాలి, లైట్ కలర్స్ లూస్ గా ఉండే దుస్తులు అయితే మరింత మంచిది.
- పండ్ల , పండ్ల రసాలు తీసుకోవడం వల్ల బాడికి శక్తి చేకూర్చుతుంది తద్వారా తరువాత దీనం నీరసంగా లేకుండా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.
- జంక్‌ఫుడ్, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ వీలైనంతవరకు అవైడ్ చేయడం మంచిది. కారం ఎక్కువగా ఉండే పచ్చళ్ళు, మటన్, చికెన్, బిర్యానీలు, శరీరానికి వేడి చేసే మసాలా దినుసులు, వేపుడు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

యువతకు సందేశాన్నిచ్చే చిత్రాలు తీయాలి

- కౌన్సిలర్ పూజిత శ్రీనివాస్



నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి, మే 7. (క్విక్ టుడే) : యువతకు సందేశాన్ని ఇచ్చే చిత్రాలు తీయాలని బీఆర్ యస్ పార్టీ నల్లగొండ పట్టణ యూత్ అధ్యక్షుడు , 27 వ వార్డు కౌన్సిలర్ పూజిత శ్రీనివాస్ అన్నారు. మంగళవారం నల్లగొండలో లైఫ్ షాల్స్ ఫిల్మ్ ఫోర్స్ ను ఆయన ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు. మంచి సందేశాత్మక చిత్రాలు తీసి గ్రామీణ యువణ ఉన్నత శిఖరాలను అందుకోవాలన్నారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు జరిగే సంఘటనల ఆధారంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం ఆదరణ పొందాలని కోరారు. ఈ రోజుల్లో యువత చదువు, లైఫ్ , తదుపరి బాధ్యతలు అనే జీవిత అంశాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. యువత తమకు టాలెంట్ ఉన్న రంగాల్లో రాణించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్, హీరో నాగనార్య, నటులు చంద్రశేఖర్ రెడ్డి , మిర్యాల శివ , చిక్కుల యాదగిరి, వెంకన్న యాదవ్ , అవధి రాముడు, గోవింత్ రెడ్డి, సునీల్, సరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రలోభాలకు లొంగకుండా, ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలి

నల్లగొండ జిల్లా ఎస్పి చందనా దీప్తి



నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి.మే 7. (క్విక్ టుడే) : పార్లమెంట్ ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న తరుణంలో రాజకీయ పార్టీలు ఓటర్లను ప్రభావితం చేసేందుకు నగదు,మద్యం, ఇతర ఎలక్రానిక్ వస్తువులు,తదితర ఉచితాల పంపిణీ ద్వారా ఓటర్లను ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేస్తే ఎన్నికల నియమావళి ప్రకారం చర్యలు తప్పవని జిల్లా ఎస్పి చందన దీప్తి తెలిపారు. జిల్లా ప్రజలు ఎలాంటి ప్రలోభాలకు గురి కాకుండా ప్రతి ఒక్కరూ స్వేచ్ఛాగా ఓటు హక్కు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఎన్నికల కోడ్ అమల్లోకి వచ్చినప్పటి నుంచి ఎన్నికల కమిషన్ గైడ్ లైన్స్ ప్రకారం జిల్లా అంతటా విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ ఓటర్లను ఆకర్షించే వస్తువులు అక్రమ

రవాణా కాకుండా దాదాపు ఇప్పటి వరకు 4 కోట్ల 73 లక్షల ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు,స్ట్రీట్ సామగ్రి,ఇతర వస్తువుల పట్టుబడి చేయడం జరిగిందని అన్నారు.ఎవరైన ఓటర్లను ప్రభావితం చేసే, నగదు, మద్యం,ఇతర వస్తువులతో ప్రలోభాలకు గురి చేస్తే సీ.విజిల్ అవ్ ద్వారా గాని సంబంధిత అధికారులకు పిర్యారు చేయాలని అన్నారు.ఎవరైన ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళిని ఉల్లంఘించి ఓటర్లకు ప్రలోభాలకు గురి చేసి ఉచితలు పంపిణీ చేస్తే సెక్షన్స్ 188,171%దీ/171జూ తీ/౩% ఆఫ్ %శూజ%, మరియు ప్రజా ప్రాతినిధ్య చట్టం 1951 సెక్షన్ 123 మరియు ఇతర సంబంధిత సెక్షన్లు కింద చర్యలు తీసుకోబడును..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రైతుభరోసా విడుదలపై ఇసి ఆంక్షలు

విధించింది. ఇదిలా ఉండగా.. ఐదుఎకరాలు పైబడిన వ్యవసాయ భూమి ఉన్న వారికి రైతు భరోసా నిధులను ప్రభుత్వం సోమవారం విడుదల చేసింది. ఈ మేరకు రైతుల ఖాతాల్లో నగదును ప్రభుత్వం జమ చేస్తున్నట్లు పేర్కొంది. ఐదెకరాల లోపు ఉన్న రైతులకు ఇప్పటికే నిధులు విడుదలవగా.. తాజాగా ఐదెకరాలుపైబడిన వారికి చెల్లింపులు ప్రారంభించింది. ఇటీవల ఎన్నికల బహిరంగ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మే 9వ తేదీలోగా రైతులందరికీ రైతుభరోసా నిధులు విడుదల చేస్తానని ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.

కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి కొనసాగుతున్న వలసలు



నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి.మే 7. (క్విక్ టుడే) : కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వలసలు కొనసాగుతున్నాయి. గత వారం రోజులుగా నల్గొండ పట్టణంలోని వివిధ వార్డుల్లో బీఆర్ఎస్,బిజెపి పార్టీలకు చెందిన కార్యకర్తలు ఆయా పార్టీలను వీడి అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతున్నారు.

మంగళవారం నల్లగొండ పట్టణంలోని 8వ వార్డుకు చెందిన 100 మంది బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయంలో పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు గుమ్మల మోహన్ రెడ్డి, మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్ర శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ అబ్బగోని రమేష్ గౌడ్, జెడ్పీటిసి వంగూరి లక్ష్మయ్య సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. నూతనంగా పార్టీలో చేరిన దేవరకొండ యాదయ్య, సైదులు వల్మీ వెంకన్నతో పాటు పలువురికి హస్తం కందువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు ఇంచార్జ్ వజ్ర రమేష్, 9వ వార్డు అధ్యక్షుడు పిల్లి రమేష్ యాదవ్, జావిన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తపల్లి గ్రామం నుంచి...

నల్లగొండ మండలం కొత్తపల్లి గ్రామం నుంచి 120 మంది బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు ఈరోజు పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు గుమ్మల మోహన్ రెడ్డి, జెడ్పీటిసి వంగూరి లక్ష్మయ్య ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. మంగళవారం గ్రామంలో పార్టీ కందువాలు కప్పి ఆహ్వానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వజ్ర సత్యనారాయణ, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు పాలడుగు అజయ్,పగిడి విగ్నేశ్వర్, జిల్లపల్లి నాగరాజు, బోధనకు రామిరెడ్డి,కొప్పుల వెంకటరెడ్డి, ఏదుళ్ల భగవంతు రెడ్డి,రామచంద్రు, రమేష్, వెంకన్న, వేణు, యాదయ్య,నగేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్ లో భారీగా చేరికలు

5 వార్డు కౌన్సిలర్ పు న్న గణేష్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ కందువా కప్పుకున్న 50మంది నాయకులు



నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి. మే 7. (క్విక్ టుడే) : నల్లగొండ పట్టణంలోని 5వ వార్డుకు చెందిన 50 మంది బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు 5 కౌన్సిలర్ పు న్న గణేష్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి చేరారు .మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయంలో నల్లగొండ పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు గుమ్మల మోహన్ రెడ్డి,మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్ర శ్రీనివాసరెడ్డి,వైస్ చైర్మన్ అబ్బగోని రమేష్ గౌడ్ సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. నూతనంగా పార్టీలో చేరిన వారికి హస్తం కందువాలు కప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.

PLOTS

FOR

SALE

JANAGAON TOWN

SRI SAI RAM

VENTURE

జనగామ జిల్లా కేంద్రం.. నర్సెట్ట రోడ్

చదరపు గజం రూ.4500 -6500

99592 02369

PVR CONSTRUCTIONS

HOUSE FOR SALE

INDEPENDENT HOUSE

EAST - 167 SQ. YADS & WEST - 156 SQ. YADS

NEAR JODIMETLA X ROAD,

WARANGAL HIGHWAY, HYDERABAD

9885119830

7013672656

8106654775

PLOTS FOR SALE

JANAGAON TOWN

HANUMAKONDA ROAD

78930 45646

96769 74480

జన్మదిన, వివాహ పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు

ఉద్యోగం, వ్యాపారం రియల్ ఎస్టేట్ బహిరంగ ప్రకటనలు

జయంతి, వర్ధంతి శ్రద్ధాంజలి, నిర్యాణము అన్ని రకాల ప్రకటనల కోసం సంప్రదించండి 88864 60073 81259 72476

పంటల బీమాపై రైతుల్లో కానరాని అవగాహన

- పంటలు దెబ్బతింటే ప్రభుత్వంపైనే ఆధారం - రైతులను చైతన్యం చేయడంలో వ్యవసాయశాఖ విఫలం

న్యూఢిల్లీ,మే7: ఏటా పంటల బీమా పథకాలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించడంలో వారిని ప్రీమియం చెల్లించేలా ప్రోత్సహించడంలో వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు విఫలమవుతున్నారు. దీంతో ప్రకృతి విపత్తులు సంభవించి నష్టం వారికి పరిహారం అందడం లేదు. తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశవ్యాప్తంగా ఇదే పరిస్థితి ఉంది. రైతులను చైతన్యం చేయించి వారితో నామమాత్రంగా బీమా సొమ్ము చెల్లించేలా చేయించడంలో అధికారులు విఫలం అవుతున్నారు. ప్రధానంగా బీమా పథకాల వల్ల కలిగి లబ్ధిపై వారికి సమాచారం ఉండడం లేదు. అకాలవర్షాలు, వడగళ్లు, తుఫాన్లు సంభవిస్తే జరిగే నష్టాలను పొందేలా సమగ్ర బీమా పథకం రూపొందించాల్సిన బాధ్యత కేంద్రానిది. కానీ ఇలా చేయలేకపోతున్నారు. అలాగే ఏ పంటకు ఎంత చెల్లింపాలన్న సమాచారం కూడా రైతులకు చేరడం లేదు. అలాగే పథకాల అమలుపై రైతుల్లో చైతన్యం కానరావడం లేదు. వడగళ్లు,విలయం సంభవించినప్పుడు ప్రభుత్వాలపై ఆధారపడి పరిహారం అందక లబ్ధిదోషమంటున్నారు. దీనిని తప్పించేందుకు ఫసల్ బీమా పంటి పథకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. రైతులను చైతన్యం చేయకపోవడం వల్ల ఆశించిన స్థాయిలో బీమాకు నోచుకోవడం లేదని తెలుస్తోంది. గతంలో కనీసం ఇందులో పదిశాతం మంది కూడ బీమా ప్రయోజనాలు పొందలేకపోయారు. వేల మంది రైతులు బీమా ప్రీమియం చెల్లించలేదని సమాచారం. క్షేత్ర స్థాయిలో అధికారులు తగిన రీతిలో రైతులకు బీమా సమాచారాన్ని చేరవేయకపోవడంతోనే బీమాకు దూరమవు తున్నారన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతు న్నాయి. ఈ విషయంపై విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉంది.

ప్రధానమంత్రి పంటల బీమా పథకంలో ఖరీఫ్, యాసంగి పంటల బీమా ప్రీమియం ధరలు ఖరారయ్యాయి. సీజన్కు సంబంధించి బీమా పథకంలో వరి, మొక్కజొన్న, వేరుశనగ, శనగ పంటలతో పాటు మామిడి తోటలను చేర్చారు. అతివృష్టి, అనావృష్టి, వడగండ్రు, ప్రకృతి విపత్తులతో పంటలు దెబ్బతింటే రైతులను ఆదుకోవడంలో బీమా పథకం ప్రధానపాత్ర పోషిస్తోంది. పత్తికి వాతావరణ ఆధారిత బీమా, సోయాబీన్కు గ్రామం యూనిట్, జొన్న, కంది, పెసర, మినుము తదితర పంటలకు మండలం యూనిట్గా పంట బీమా అమలు చేయాల్సి ఉంది. దీనికీతోడు టమాట, మామిడి పంటలకు కూడా వాతావరణ బీమాను ప్రకటించడం వల్ల రైతులకు ఊరట కలగనుంది. పంటల వారిగా ప్రీమియం ధరలు, చెల్లించాల్సిన గడువు తేదీల వివరాలతో కూడిన మార్గదర్శకాలను ప్రభుత్వం విడుదల చేయడంతో పాటు రైతులకు తెలియచేయాలి. ఎన్ని హెక్టార్లలో ఏ విధమైన పంటలను రైతులు సాగు చేస్తారని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు అంచనా వేయాలి. ఈ సీజన్లో అత్యధికంగా వరి, మొక్కజొన్న , పత్తి, పెసర, మినుము సాగయ్యే అవకాశాలున్నాయని చెబుతున్నారు. ఈ ఏడాది సాధారణ వర్షపాతం ఉంటుందని వాతావరణ శాఖ ప్రకటించడంతో పరిస్థితి అనుభవిస్తే కానీ తెలియని పరిస్థితి ఉంది. ఈ క్రమంలో ఏ పంట సాగు విస్తీర్ణం ఎలా ఉంటుందన్నది స్పష్టం కానుంది. ప్రధానమంత్రి పంటల బీమా పథకం కింద వరి, మొక్కజొన్న, వేరుశనగ, శనగ పంటల కు వాతావరణ ఆధారిత బీమా పథకంలో భాగంగా మామిడి పంటలకు బీమా వర్తిస్తుంది. పంటరుణం తీసుకునే రైతులు, రుణం అవసరం లేని రైతులు ఈ బీమా పథకాలను వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే

పంట రుణాలను పొందాలనుకున్న రైతులకు సంబంధించి రుణం అందజేసే సమయంలోనే ప్రీమియాన్ని తీసుకుని మిగతా మొత్తాన్ని సదరు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తారు. పంట నష్టం జరిగితే పరిహారం రావాలంటే నిర్ణీత గడువులో బీమా చెల్లించాలి. ఈ విషయంలో రైతులకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలి ప్రతి రైతు ప్రీమియం చెల్లించేలా కృషి చేయాలి. ప్రధానమంత్రి పంటల బీమా పథకానికి సంబంధించి ఎలాంటి సందేహాలున్నా ఏఈవోలు, ఏవోలను సంప్రదించేలా క్షేత్రస్థాయిలో రైతులకు తెలియచేయాలి. పంట రుణాలు తీసుకోని రైతులు నేరుగా ప్రీమియం చెల్లించుకునే వెసులుబాటు ఉంది. మీ సేవా కేంద్రాలు, బ్యాంకులు తదితర వాటి ద్వారా చెల్లించవచ్చు. ఇవన్నీ గ్రామస్థాయిలో ప్రచారం జరగాలి. అప్పుడే పంటలకు తగిన భరోసా దక్కుతుంది. మిర్చి, పత్తి, శనగ తదితర రైతులు నష్టం సంభవించినప్పుడు ఏ విధంగా పరిహారం పొంద వచ్చే గ్రామాల్లో ప్రచార కార్యక్రమాలు చేయాలి. విదేశీ పారిశ్రామికవేత్తలను కాళ్ళావేళ్ళాడుతుూ వారి ప్రాపకం కోసం పాకులాడే రోజులు పోయేలా రైతులు స్వయం సమృద్ధి సాధించాలి. అందుకు మనకున్న వనరులతో ముందుకు సాగాలి. కేవలం విదేశీ పెట్టుబడులే సర్వస్వం అన్న విధంగా నేతలంతా ఆయా దేశాల ముందు మోకరిల్లు తున్నాయి. కానీ ఏనాడు రైతులకు ఒక్క పైసా విదిల్చడం లేదు. గిట్టుబాటు ధరలు, పంటలకు బీమా తదితర అంశాలను పట్టించుకోవడం లేదు. రైతులు ఆందోళన చేసినా ప్రభుత్వం కదలడం లేదు. పంటల బీమా విధిగా అమలు జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటే రైతులను ఆదుకున్న వారు అవుతారు. ఇందుకు జాతీయ స్థాయిలో సమగ్ర బీమా పథకం అమలు చేయాలి.

మండుటెండలకు కూరగాయల ధరలు పైపైకి

- అమాంతంగా పెరిగిన టమాటా తదితర ధరలు - భూర్ల జలాలు అడుగుంటడంతో తగ్గిన దిగుబడులు

హైదరాబాద్,మే7: మండు వేసవి మరింత వేడెక్కి ఎండలు భగభగమడుతున్నాయి.. ఉదయం 10గంటల నుంచి వడగాల్లులు వీస్తున్నాయి. వది నిమిషాలు రోడ్డుపై తిరిగితే నడినెత్తి చుర్రుమంటోంది. నాలుక తడారిపోతోంది.. మనిషి పరిస్థితి ఇలా ఉంటే..ఇక జంతువులు చెట్టా చేమా పరిస్థితి చెప్పాల్సి లేదు. మార్కెట్లలో కూరగాయల ధరలు ఎండల తీరుగానే భగ్గుమంటున్నాయి. పంటల దిగుబడి తగ్గడంతో మార్కెట్లో కూరగాయల ధరలు అకాశస్థులుతున్నాయి..రూ.100కు రెండు, మూడు కూరగాయలు కూడా రావడం లేదు. వ్యాపారులను అడిగితే పంట తగ్గిపోయిందని చెబుతున్నారు. ఒక పక్క ఎండ సెగ..మరో పక్క కూరగాయల ధరల మంట చూసి నగరవాసులు ఉసూరుమాల్సి వస్తోంది.. ఎండల తీవ్రత కూరగాయల ఉత్పత్తిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపింది. కూరగాయలు పండించే రైతులకు నీరందక వండలాది ఎకరాల్లో పంట ఎండిపోయి దిగుబడి తగ్గిపోయింది. ఫలితంగా కూరగాయల ధరలు పెరిగిపోయాయి. ప్రజలు నిత్యం వినియోగించే టమాటా చుక్కలు చూపిస్తోంది. ఇప్పటికే మళ్లీ 45 నుంచి 50 రూపాయలకు కిలో పెరిగింది. నిత్యం వాడే ఉల్లి ధరలు మళ్లీ 25పైనే పలుకుతన్నాయి. ఎండాకాలంలో పంటల విస్తీర్ణం పరిమితమైంది. దిగుబడి కూడా సగానికి తగ్గి ఉత్పత్తి పడిపోయింది. దీంతో నగరానికి రావాల్సిన కూరగాయల దిగుబడి కూడా గణనీయంగా తగ్గిందని అంటున్నారు. వేసవి ప్రభావం తీవ్రంగా ఉండటంతో భూమిలోని తేమ గంటల వ్యవధిలో ఆవిరవడంతో పంటలకు నీరు అందని పరిస్థితి. ఏర్పడుతోంది. భూగర్భ జలాలు వేగంగా అడుగంటి పోవడంతో బోర్లు ఉన్నా పనిచేయడం లేదు. ఎండ తీవ్రతకు,వడ గాలులకు వచ్చిన పూత కూడా రాలిపోవడంతో కాయలుకాయడం లేదని అంటున్నారు. బీర కిలో రూ.40కి పెరిగిపోయింది. అది రిబేట్ మార్కెట్లో 50 వరకు అమ్ముతున్నారు. అంటే రెట్టింపుయింది. బెండ కిలో రూ.25 నుంచి



రూ.45కి పెరిగింది. అది రిబేట్లో 20కి పావు కిలో అమ్ముతున్నారు. అన్ని కూరగాయల ధరలుదాదాపు రెండు రెట్లు పెరిగింది. అన్ని కూరగాయల ధరలు దాదాపు ఇదే తీరులో పెరిగాయి. టమాటా, బీర, గోరు చిక్కుడు సాగు చేసిన రైతులు అప్పు చేసి పెట్టుబడి పెట్టారు. తీరా ఇప్పుడిప్పుడే కాపు మొదలైందనుకున్న దశలో ఎండలకు ఉన్న పంట కాస్తా చేతికందకుండా పోతోంది. ఎండ తీవ్రత కారణంగా పంట ఎండిపోయింది. పెట్టుబడి కూడా చేతికి వస్తుందన్న నమ్మకం లేదని

కూరగాయల రైతులు వాపోతున్నారు. ఎండల తీవ్రత ఇదే స్థాయిలో ఉండి, వర్షాలు పడకపోతే భూగర్భ జలాలు మరింత తగ్గిపోయి పంటలు ఎండిపోతాయి. ఇప్పటికే 80 శాతం కూరగాయల పంటలు ఎండిపోయే దశలో ఉన్నాయి. దిగుబడి ఇంకా పడిపోయి మార్కెట్కు కూరగాయలు రావడం కష్టమయ్యే పరిస్థితులు నెలకొని ఉన్నాయని నగర మార్కెట్లకు సరఫరా చేస్తున్న వ్యాపారులు అంటున్నారు. ఇలాగే ఎండలు కొనసాగితే ధరలు మరింతగా మండి ప్రమాదం కనిపిస్తోంది.

విజయవాడలో కానరాని పచ్చదనం

- చెట్లు లేక మండుతున్న వాతావరణం - ఉపశమనం పొందలేక అగచాట్లు

విజయవాడ,మే7: వేసవి తాపం నుంచి ప్రధానంగా జనాన్ని కాపాడేది.. కాస్త నీడ మాత్రమే. విజయవాడలోని బందరు, ఏలూరు ప్రధాన రోడ్డు, జాతీయ రహదారి వక్కన ఎక్కడా ఒక్క చలువపందిరి వీసీంది లేదు. దీంతో.. జనం ఎక్కడా నిలబడేందుకు సైతం కాస్త నీడ ప్రాంతం లేకపోవడంతో విలవిలలాడిపోతున్నారు. గతంలో జాతీయ రహదారి వక్కన ఉండే చెట్ల కింద కూర్చుని సేదదీరేవాళ్లు. ప్రస్తుతం వాటన్నింటినీ కొట్టేయడంతో.. పనుల కోసం వచ్చేవాళ్లు, యాచకులు, విరువ్యాపారుల పరిస్థితి అగమ్యగోచరంగా మారుతోంది. రహదారుల పొడవునా.. అక్కడక్కడా ఎండకు తాళలేక సామ్యుల్లి పడిపోతున్న యాచకులు కనిపిస్తున్నారు. ఇంక నగరంలోని ట్రాఫిక్ సిగ్నళ్ల వద్ద పరిస్థితి.. అత్యంత దారుణంగా ఉంటోంది. వాహనం రెండు మూడు నిమిషాలు ఆవితే.. ఎండ వేడికి వాహనదారులు దగ్గి పోతున్నారు. ఎండల నుంచి ప్రజలను కాపాడేందుకు.. అన్ని రకాల చర్యలా చేపడుతున్నామంటూ ప్రకటించిన అధికారులు వాస్తవంగా చూస్తే.. కనీస ఏర్పాట్లు

చేయడం లేదు. ప్రధానంగా విజయవాడలో కనీసం చలువ పందిళ్లు సైతం.. రహదారుల వక్కన ఏర్పాటు చేయలేదు. గుంటూరులో కానీ ప్రాంతాల్లో అధికారులు చలువ పందిళ్లను ఏర్పాటు చేశారు. కానీ.. విజయవాడ నగరంలో ఎక్కడా ఒక్క చలువ పందిరి వీసిన దాఖలాలు లేవు. ఆకుపచ్చని గుడ్డలను ట్రాఫిక్ సిగ్నళ్ల వద్ద వాహనదారులు వేచిఉండే ప్రాంతాలకు పైన పందిళ్లలా కడుతున్నారు. జనం బయటకు రావేర్లంట్టూ.. ప్రకటనలు విడుదల చేస్తున్నారు. కానీ.. వస్తున్న వారిని రక్షించేందుకు ఏం చేస్తున్నారనేది ఆలోచించే నాథుడే లేదు. ఎండనుండి కాపాడేందుకు.. జనానికి ఏం అవసరమనేది గుర్తించి చేసే పరిస్థితిలేదు. విజయవాడ నగరపాలక సంస్థ అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి ఇది ప్రత్యక్ష నిదర్శనం. అత్యవసర పనులపై వచ్చేవాళ్లు.. ఎండవేడికి విలవిలలాడుతూ.. ఎక్కడిక్కడ కూలబడిపోతున్నారు. రోడ్ల పక్కన.. కొన్ని స్వచ్ఛంద, వ్యాపార సంస్థలు ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత మంచినీటి శిబిరాలే తప్ప.. అధికారులు చేసిన ఏర్పాట్లు లేవు. గత నాలుగు రోజుల్లో ఉష్ణోగ్రతలు

క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. వచ్చే ఐదు రోజుల్లో ఎండలు మరింత తీవ్రంగా ఉండేపోతున్నాయని వాతావరణ నివేదికలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. అందుకే.. ఇప్పటికైనా అధికారులు బయటకొచ్చే జనాలను రక్షించేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రధానంగా రహదారులకు ఇరువైపులా చలువ పందిళ్లు, ఎక్కడిక్కడ వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయడం, వోఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లను పుష్పలంగా విజయవాడ నగరంలోని కనీసం ౬ 20ప్రాంతాల్లోనైనా అందరికీ కనిపించేలా అందుబాటులో ఉంచడం చేయాలి. రహదారుల వక్కన అందుబాటులో లేకపోవడంతో వేడి నుంచి ఉపశమనం కోసం.. శీతలపానీయాలపై ఆధారపడుతూ.. మరింత అనారోగ్యాల పాలవుతున్నారు. ఉచిత మంచినీటి వేసవి శిబిరాలను సైతం పెద్దఎత్తున ఎక్కడిక్కడ ఏర్పాటు చేయాలి. ఎండలు.. వచ్చే ఐదు రోజుల్లో తీవ్రంగా ఉండడంతో పాటూ.. ఎలాగా.. జూన్ రెండో వారం వరకూ ఉంటాయి. కనీసం.. అధికారులు ఇప్పటికైనా స్పందించాల్సిన అవసరం ఉంది.

మూడోదశ పోలింగ్లో ఓటేసిన ప్రముఖులు

- అవ్వాబాబ్లో ఓటేసిన ప్రధాని మోడీ - ఓటు మక్కువనియోగించుకున్న అమిత షా - భార్యతో కలిసి ఓటేసి గౌతమ్ ఆదానీ

న్యూఢిల్లీ,మే7: సార్వత్రిక సమరంలో మూడో దశ పోలింగ్ మంగళవారం కొనసాగింది. ఈ విడతలో 11 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లోని 93 లోక్సభ నియోజకవర్గాల్లో ఓటింగ్ సాగింది. అత్యధికంగా బెంగాల్లో ఓటింగ్ సమోదయ్యింది. చెదురుముదురు ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ క్రమంలో చలువరు ప్రముఖులు తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. పోలింగ్ ప్రారంభమైన కొద్దిసేపటికే ప్రధాని మోడీ అవ్వాబాబ్లో ఓటేశారు. గుజరాత్లోని అవ్వాబాబ్లోని పోలింగ్ బూత్లో కేంద్ర



హోమంత్రి అమిత షా, ఆయన సతీమణి సోనాలి షా, కుమారుడు, బీసీసీజ కాధ్యదర్శి జైపా ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. యూపీ గవర్నర్ అనంద్బెన్ పటేల్, గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రి భూపేంద్ర పటేల్ తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. ఈ క్రమంలో సీఎం భూపసేంద్రపటేల్ అందరితోపాటు లైన్లో నిల్చా.. గత ఏడాది ట్రెయిన్ స్ట్రైక్కు గురైన ఆయన కుమారుడు అనుజ్ పటేల్ వీల్చేయిర్లో వచ్చి ఓటేశారు. అలాగే ఆదానీ దంపతులు కూడా క్యూలో వచ్చి ఓటేశారు.

బెజెపిలో చేరిన నటుడు శేఖర్ సుమన్

న్యూఢిల్లీ,మే7: ప్రముఖ నటుడు శేఖర్ సుమన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ ప్రతినిధి రాధిక ఖేర బీజేపీలో చేరారు. మంగళవారం న్యూఢిల్లీలోని బీజేపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో వారిద్దరికీ ఆ పార్టీ నేత వివోన్ ఠాడేస్ కందువా కచ్చి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. అనంతరం రాధిక ఖేర మాట్లాడుతూ.. అయోధ్యలోని రామ మందిరాన్ని దర్శించిన అనంతరం కాంగ్రెస్ పార్టీలోని అగ్రనేతలు తనను లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని ఆరోపించారు. అలాగే కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ జోడో న్యాయ యాత్ర చేస్తున్న సమయంలో.. పార్టీలోని కీలక నేత సుశీల్ అనంద్ సుఖ్ తనతో వ్యవహరించిన తీరును విమరించారు. ఈ అంశాన్ని పార్టీలోని సీనియర్ నేతలు సచిన్ పైలెల్, జైరాం రమేష్కు దృష్టికి తీసుకు వెళ్లె.. ఫిర్యాదు చేశానని తెలిపారు. కానీ సుశీల్ అనంద్పై వాళ్లు ఎటుంవంటి చర్యలు చేపట్టలేదని ఆమె ఈ సందర్భంగా ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు సచిన్ పైలెట్కు పోన్ చేస్తే.. తనతో మాట్లాడేందుకు ఆయన ఇష్టపడలేదన్నారు. అయోధ్యలోని రామ మందిరాన్ని ఇటీవల రాధిక సందర్శించారు. అందుకు సంబంధించిన పోటోలు, వీడియోలు.. సోషల్ మీడియాలో ఆమె పోస్ట్ చేశారు. దీంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ.. తనను లక్ష్యంగా చేసుకొందని రాధిక ఆరోపిస్తున్నారు. ఇక శేఖర్ సుమన్ బీజేపీలో చేరడంతో.. ఆయన రాజకీయాల్లో సెకండ్ ఇన్స్టాన్స్ ప్రారంభించినట్లు అయింది. గతంలో అంటే.. 2009లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీ ఆభ్యర్థిగా పాట్నా సాహెబ్ లోక్ సభ స్థానం నుంచి పోటీ చేశారు. ఆయన ప్రత్యర్థిగా బీజేపీ ఆభ్యర్థి. ప్రముఖ నటుడు శత్రుఘ్న సిన్హా బరిలో నిలిచారు. అయితే ఈ ఎన్నికల్లో శత్రుఘ్న సిన్హా విజయం సాధించారు. 2012లో శేఖర్ సుమన్.. కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాజీనామా చేశారు. నాటి నుంచి ఆయన రాజకీయాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు.

కోదండరామస్వామివారి ఆలయంలో 12న పుష్పయాగం

తిరుపతి,మే7:తిరుపతి కోదండరామస్వామివారి ఆలయంలో మే 12న పుష్పయాగం నిర్వహించనున్నారు.ఉదయం 10 నుంచి11 గంటల వరకు స్వామి, అమ్మవారి ఉత్సవర్లకు స్పృహ తిరుమంజనం, సాయంత్రం 4 నుంచి 6 గంటల వరకు సీతా లక్ష్మణ సమేత కోదండరామ స్వామివారికి పలు రకాల పుష్పాలతో అభిషేకం నిర్వహిస్తామని ఆలయ అధికారులు వివరించారు. రాత్రి 7 గంటలకు సీతాలక్ష్మణ సమేత కోదండరామస్వామివారిని ఆలయ నాలుగు మాడ వీధుల్లో విహరించి భక్తులకు దర్శనమిస్తారని వివరించారు.గృహస్థులు రూ.1,000 చెల్లించి టికిట్ కొనుగోలుచేసి పుష్పయాగంలో పాల్గొనవచ్చని సూచించారు. ఏప్రిల్ 5 నుంచి 13వ తేదీ వరకు నిర్వహించిన బ్రహ్మోత్సవా (ఃశరీరజీవనీబిజబిజీవ) ల్లో జరిగిన తెలియక ఏవైనా తోపాలు జరిగి ఉంటే వాటికి ప్రాయశ్చిత్రంగా పుష్పయాగం నిర్వహించడం అవసాయతీగా వస్తుందని అధ్యక్షులు తెలిపారు. తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతుంది . నిన్న స్వామివారిని 76,748 మంది భక్తులు దర్శించుకోగా 30,688 మంది తలనీలాలు సమర్పించుకున్నారు. భక్తులు సమర్పించుకున్న కాసుకల ద్వారా హూండ్ ఆదాయం రూ. 4.10 కోట్లు వచ్చిందన్నారు.

ప్రచారంలో అపశృతి

చేయి కాల్చుకున్న బాబు
కర్నూలు,మే7: లోక్సభ, అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో భాగంగా పాజ్యం నియోజకవర్గంలో టీడీపీ అభ్యర్థి గౌరు చరితా రెడ్డికి మద్దతుగా ఆ పార్టీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి అయ్యారు. వైఎస్ జగన్ ఐదేండ్ల పాలనపై విమర్శాస్త్రాలు సంధించారు. ఎన్నికల్లో జగన్కు బుద్ధి చెప్పాలని పిలపునిచ్చారు. అనంతరం వైసీపీ ఎన్నికల మేనిఫెస్టోను చూపిస్తూ దానిని తగలబెట్టబోయి చేయి కాల్చుకున్నారు. వైసీపీ మేనిఫెస్టో అంటూ ఓ పేపర్ను చేతపట్టుకున్న చంద్రబాబు దానికి నిప్పు అందించారు. కార్మిస్తున్నా, కార్మేళా.. చూశారా తమ్ముళ్లు అంటూ ప్రచారం రంధం ఇరువైపులా ఉన్న పార్టీ కార్యకర్తలు, ప్రజలకు చూపిస్తున్నారు. ఇంతలో మంట చంద్రబాబు చేతివేళ్ల వరకు వచ్చింది. ఆయ వేళ్లకు మంట సెగ తగలడంతో దానిని ప్రచార రథం కుడివైపునకు పదిలేచారు. అయితే దానివక్కన ఎవరూ లేకపోవడంతో ఎవరికీ ఏం కాలేదు. అయితే ఈ ఘటన అక్కడ నవ్వులు పూయించింది. బాబు సహా ఆ ప్రచారం రథంపైన ఉన్నవారు కూడా నవ్వులు చిందించడ గమనార్హం.

వడగళ్ల వర్షం

కోనసీమలో దెబ్బతిన్న అరటితోటలు
పిడుగుపాటుకు ఏలూరు జిల్లాలో రైతు వ్యతి



విజయవాడ,మే7: వాతావరణంలో ఒక్కసారిగా మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. మబ్బులు కమ్మకోవడంతో విజయవాడ నగరంలో మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకే చీకటి వాతావరణం నెలకొంది. ఉదయం భానుడు భగభగలు కురిపించగా.. మధ్యాహ్నం అయ్యే సరికి వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. ఆకాశంలోని మేఘాలన్నీ పూర్తిగా నల్లగా మారిపోయాయి. వాతావరణం చల్లబడటంతో ప్రజలు సేద తీరారు. కాగా ఏడాదామ, చరిచికవస్తే, ప్రాంతాల్లో వడగండ్రు వడ్డాయి. చల్లటి వాతావరణంలో నగరలో వేసవి తాపంతో అల్లాడిపోతున్న ప్రజలు కొంత ఉపశమనం పొందారు. రాష్ట్రంలో మంగళవారం సాయంత్రం ఒక్కసారిగా కుండపోత వర్షం కూరవడంతో అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలోని అలమూరు మండలంలోని లంక గ్రామాల్లో పంటలు దెబ్బతిన్నాయి. మడికి, బడుగువానిలంక, చెముడులంక, చొప్పల్ల మూలస్థానం, తదితర గ్రామాల పరిధిలోని ఉద్యానవన పంటలైన అరటి తోటలు, దొండ, కాకర, కీర, వంగ, మిరప, వంటి వివిధ రకాల కూరగాయల తోటలు మొత్తం నేలమట్టం అయ్యాయి. చేతికి వచ్చిన పంట నేలపాలవ్వడంతో రైతన్నలు ఆందోళన చెందుతున్నారు.పిడుగుపడి పాడి రైతు మృతి చెందిన ఘటన ఏలూరు జిల్లాలోని లింగపాలెంలో చోటు చేసుకుంది. వివరాల ప్రకారం.. లింగపాలెంలోని యడవల్లి గ్రామానికి చెందిన పరస.రామారావు (41) పశువులను మేపడం కోసం పొలంలో ఉండగా పిడుగు పడింది. దీంతో రామారావు అక్కడిక్కడే మృతి చెందారు. పశువులు సైతం చనిపోయాయి.

ప్రజలకోసం పోరాడేది ఎర్రజెండాయే

మంగళగిరి నిపిఎం అబ్బిలి జన్న శివశంకర్ రావు
గుంటూరు,మే7: ప్రజలకు సంక్షేమ పాలన అందించాలని, నిరంతరం పోరాటం చేసేది ఎర్రజెండా మాత్రమేనని నిపిఎం మంగళగిరి శాసనసభ అభ్యర్థి జొన్న శివశంకరరావు అన్నారు. మంగళవారం ఎంటిఎంసీ పరిధిలోని కుంచనపల్లి గ్రామంలో నిపిఎం, కాంగ్రెస్ శ్రేణులతో కలిసి ఆయన విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు. గ్రామంలోని ప్రధాన రహదారుల వెంట జొన్నా ప్రజలకు అభివృదం చేస్తూ సిపిఎంకే ఓట్లు వేయాలని ప్రజలను అభ్యర్థించారు.

గుండెపోటు రాకుండా ఉండాలంటే..!



పెరుగుతున్న చలితో అనేక ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్‌లో మన రోగనిరోధక శక్తి తరచుగా చాలా బలహీనంగా మారుతుంది. దీని కారణంగా మనం సులభంగా అంటువ్యాధులు, కాలానుగుణ వ్యాధుల బారిన పడతాము. ఇది మాత్రమే కాదు.. ఈ కాలంలో అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా గణనీయంగా పెరుగుతుంది. చలికాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. అయితే ఈ కాలంలో హృద్రోగులు తమను తాము ప్రత్యేకంగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ సీజన్‌లో గుండెపోటు ముప్పు పెరుగుతుంది. కఠినమైన చలికాలంలో మన జీవనశైలి తరచుగా చాలా మారుతుంది. చలికాలంలో బద్ధకం కారణంగా ప్రజలు తరచుగా శారీరక శ్రమను తగ్గించుకుంటారు. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీరు లేదా మీ చుట్టుపక్కల ఎవరైనా హార్ట్ పేషెంట్ అయితే మీరు ఈ సీజన్‌లో వారిని ఈ మార్గాల్లో జాగ్రత్తగా చూసుకోవచ్చు. చలికాలం వచ్చిందంటే గుండెపోటు కేసులు చాలా వేగంగా పెరుగుతాయి. అయితే చలికాలంలో గుండెపోటు కేసులు ఎందుకు పెరుగుతాయో మీరు ఆలోచిస్తున్నారా?. ఎందుకంటే శీతాకాలంలో చలి కారణంగా మీ రక్తనాళాల పని తీరు తగ్గుతుంది. దీని కారణంగా మీ రక్తపోటు పెరుగుతుంది. మరియు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మీ హృదయ స్పందన రక్తపోటును పెంచుతుంది. ఇది గుండె జబ్బులకు ప్రమాద కారకం. ఇటువంటి పరిస్థితిలో శీతాకాలంలో గుండె జబ్బుల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి మీరు ఈ క్రింది పద్ధతులను అనుసరించవచ్చు. శీతాకాలం ఆహారం పరంగా ఉత్తమ సీజన్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఈ సీజన్‌లో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మీ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శీతాకాలంలో ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం మీరు మీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, పొన్నీ, తృణధాన్యాలు వంటి ఆహారాలను చేర్చుకోవచ్చు. అలాగే మద్యం, ధూమపానం, అదనపు చక్కెర, సోడియం, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ ఉన్న ఆహారాలు కూడా ఈ కాలంలో దూరంగా ఉండాలి. చలికాలంలో దాహం తక్కువగా ఉండటం వల్ల ప్రజలు తక్కువ నీరు తాగుతారు. అయితే ఏ సీజన్‌లోనైనా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం వల్ల శరీరంలో నోడియం స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈ రోజుల్లో ప్రజల జీవనశైలి, చాలా కారణాల వల్ల ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. పేలవమైన మానసిక ఆరోగ్యం లేదా ఒత్తిడి మన గుండెపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు నిపుణుడి సహాయంతో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

తిప్పతీగని ఇలా తీసుకుంటే నష్టమా!



ఆయుర్వేదంలో చాలా అనారోగ్య సమస్యలను నయం చేయడంలో ఔషధంగా దీనిని వాడుతూ ఉంటారు. తిప్పతీగ జ్యూస్, పౌడర్ రూపంలో మనకు బయట కూడా లభిస్తూ ఉంటుంది. చాలా మంది కూడా దీనిని ఔషధంగా తీసుకుంటూ ఉన్నారు.అయితే కేవలం తిప్పతీగ జ్యూస్ ను తీసుకోవడానికి బదులుగా తిప్పతీగ ఇంకా పసుపును కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తిప్ప తీగ, పసుపు రెండు కూడా ఎన్నో ఔషధ గుణాలను ఇంకా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి.వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మనం ఖచ్చితంగా చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. తిప్ప తీగ ఇంకా పసుపు నీటిని తయారు చేసుకోవడం చాలా సులభం. ఇందుకోసం ఒక గిన్నెలో ఒక గ్లాస్ నీటిని తీసుకుని వేడి చేయాలి. ఆ నీళ్లు వేడయ్యాక ఇందులో మిరియాల పొడి, పసుపు, దాల్చిన చెక్క, అల్లం తురుము, తిప్ప తీగ పొడి ఇంకా పుడినా ఆకులు వేసి వేడి చేయాలి. ఈ నీటిని మరో నిమిషం పాటు అలాగే మరిగించి ఫ్రైడ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి.ఇక ఇలా తయారు చేసుకున్న నీటిని వడకట్టి తీసుకోవాలి. ఈ నీటిని ఒక కప్పు మోతాదులో వారానికి 3 సార్లు తాగడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఇలా తిప్పతీగ, పసుపు కలిపిన నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఇంకా ఇన్ఫెక్షన్ లు, జబ్బులు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. మనం ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది.జీర్ణశక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు ఈజీగా తగ్గుతాయి. పొట్ట ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఇంకా అంతేకాకుండా ఈ నీటిని తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇంకా అంతేకాకుండా తిప్పతీగ, పసుపు నీటిని తాగడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మ సమస్యలు ఈజీగా దూరమవుతాయి. ఈ విధంగా తిప్పతీగ ఇంకా పసుపు నీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ నీటిని తాగే ముందు ఆయుర్వేద వైద్యున్ని సంప్రదించి తీసుకోవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఆహారాలివే..

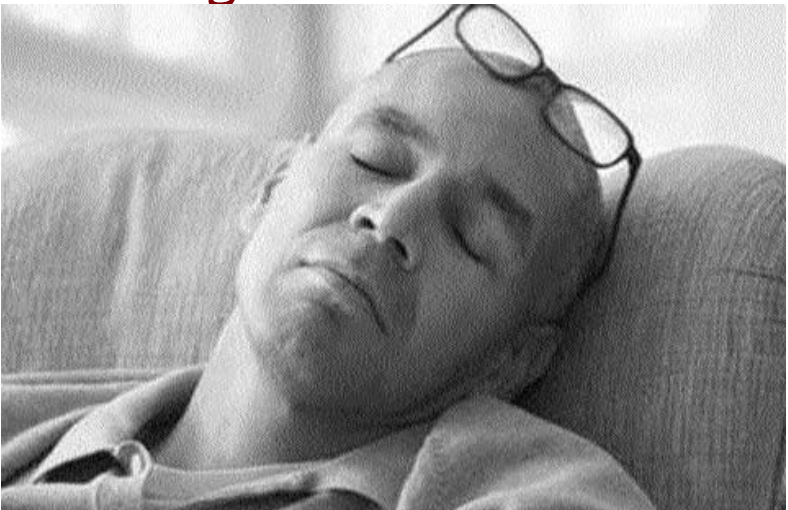
మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. హెల్తీ ఫుడ్ తినాలి. అలాగే కళ్ల ఆరోగ్యం కోసం కూడా మంచి ఆహారం తినాలి. ఇండ్రయానాం నయనం ప్రధానం అంటారు కదా. కళ్లు బాగుంటే.. జీవితం కూడా బాగుంటుంది. చూపు కోల్పోతే.. సర్దుం కోల్పోయినట్లే. చిన్న చిన్న పొరపాట్లు వల్ల కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నారు. ఆ తర్వాత ఎంత బాధపడినా పోయిన కంటిచూపును తిరిగి పొందలేరు. అందుకే ముందే కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా ఉండేలా మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఒకేరకమైన ఆహారాన్నే కాకుండా.. అప్పుడప్పుడూ వేరువేరు ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. కంటి చూపును మెరుగు పరచుకోవడంలో చాలా రకాల ఆహారాలున్నాయి. అవేంటో చూద్దాం. కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా ఉంచడంలో పాలకూర బాగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఐరన్, విటమిన్ ఎ, లుటీన్ కూడా ఉంటుంది. పాలకూర తినడం వల్ల కంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండటంతో పాటు.. దృష్టి కూడా మెరుగ్గా ఉంటుంది.చిలకడ దుంపలు తీసుకోవడం వల్ల కూడా కంటి చూపు బాగుంటుంది. ఈ దుంపల్లో బీటా కెరోటిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కంటిచూపును మెరుగు పరచి..



వృద్ధాప్యంలో వచ్చే కంటి సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నారింజలో విటమిన్ సి తో పాటు విటమిన్ ఏ కూడా మెండుగా ఉంటుంది. ఇది తినడం వల్ల కూడా కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఉసిరి కూడా కంటి ఆరోగ్యాన్ని

కాపాడుతాయి. ఉసిరిలో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటికి రక్షణగా నిలుస్తుంది. క్యారెట్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది. వీటిలో లుటీన్, బీటా కెరోటిన్ లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కంటిచూపు మెరుగ్నై.. ఎలాంటి సమస్యలు

మధ్యాహ్న నిద్ర ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?



మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత కొంతసేపు నిద్రపోవడం కొంతమందికి అలవాటు. ఇక నేషనల్ స్లీప్ ఫౌండేషన్ చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం, యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో దాదాపు 33 శాతం మంది యువకులు మధ్యాహ్నం తర్వాత క్రమం తప్పకుండా నిద్రపోతారు. ఈ మధ్యాహ్న నిద్ర మరింత శక్తిని ఇస్తుందని కనుగొనబడింది. నేప్స్ వల్ల కలిగే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.మధ్యాహ్నం 1 నుంచి 4 గంటల మధ్య చాలా మందిలో కూడా నిద్రవాస్త్ర కలుగుతుంది. ఈ సమయంలో మన శరీర ఉష్ణోగ్రత కొద్దిగా తగ్గుతుంది. అందువల్ల మనకు నీరసం, చురుకుదనం కూడా తగ్గుతుంది. కాబట్టి కొంచెం నిద్రపోవడం మనకు రిఫ్రెష్గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మధ్యాహ్నం నిద్ర చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇంకా అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రోజంతా కూడా మరింత దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మధ్యాహ్నం న్యాప్స్ కార్మిసాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, అందోళనను తగ్గించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల మీలో ఉండే అనవసరమైన భయాందోళనలను ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే నిద్ర మానసిక స్థితిని కూడా పెంచుతుంది. ఖావోద్యేగ శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇతరులతో మరింత సానుకూల దృక్పథం ఇంకా పరస్పర చర్యలకు దారితీస్తుంది. రోజంతా శారీరక, మానసిక పనిలో నిమగ్నమయ్యే వారు విశ్రాంతి కోసం మధ్యాహ్నం నిద్రపోవడం చాలా మంచిది. చాలా మంది ఒత్తిడిని మరిచిపోయి నిద్రపోతారు. కాబట్టి మధ్యాహ్నం నిద్ర హైబీపీని ఈజీగా నియంత్రిస్తుంది.ఒక చిన్న నిద్రతో తగినంత విశ్రాంతి కలుగుతుంది. ఈ నిద్ర రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. ఇంకా వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు మరింత నిరోధకతను కలిగిస్తుంది. ఇంకా రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఆకలి హోర్మోన్లను నియంత్రించడంలో మరియు కొరికలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

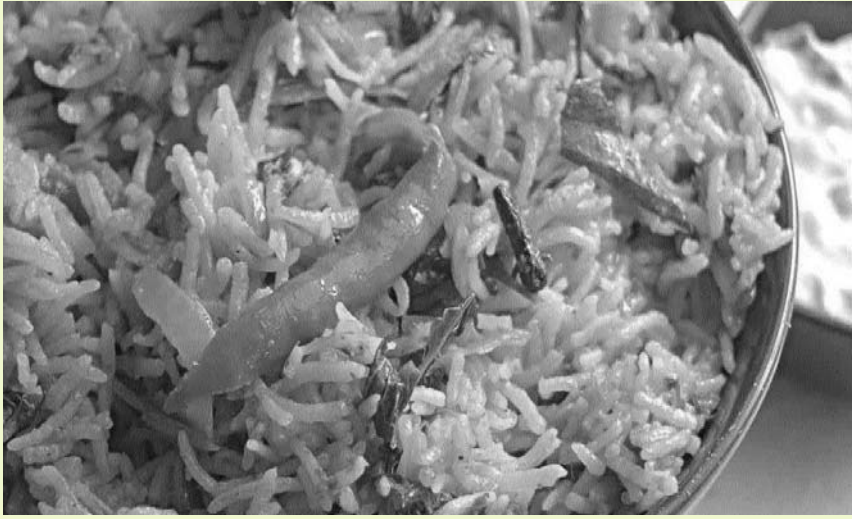
మధుమేహం వున్నవారు.. ఈ ఆకుకూరలు తీసుకుంటే?

మధుమేహం చాలా సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యగా మారింది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ప్రతి ఇంట్లో కనిపిస్తుంటారు. సాధారణ వైద్య పరీక్షలు, నడక వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు, మందుల ద్వారా ఇవన్నీ నియంత్రితంలో ఉంటాయి. కొన్ని ఆకుకూరలు తీసుకోవాలనుకుంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే ఆకుకూరల గురించి తెలుసుకుందాం. మెంఠి ఆకులు: మెంఠికూరలో యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలున్నాయి. ఇవి ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరం మరింత గ్లూకోజ్‌ను గ్రహించకుండా నిరోధిస్తుంది.కొన్ని అధ్యయనాలు రోజుకు పది గ్రాముల మెంతులు లేదా మెంఠి ఆకులను తినడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని తేల్చాయి. కరివేపాకు: కరివేపాకులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆకుల్లో ప్రత్యేకమైన పీచు పదార్థం ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, కరివేపాకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. జామ ఆకులు: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు జామ ఆకులు మేలు చేస్తాయి. ఇవి టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని బాగా తగ్గిస్తాయి. ఈ ఆకుల రసాన్ని తీసుకుని తాగడం వల్ల మన శరీరంలో ఇన్సులిన్ తగిన స్థాయిలో విడుదలవుతుంది. విటమిన్ సి మరియు పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది గుండె జబ్బులను కూడా నివారిస్తుంది. తులసి ఆకులు: తులసి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ట్రి-డయాబెటిక్ , డయాబెటిక్ రాష్ట్రాల్లో ఉన్నవారు దీన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల



వెజ్ ఖుస్కా పులావ్ను
ఇలా చేయండి..

రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది..!



వెజ్ ఖునాస్ పూల్వా.. ఈ పూల్వా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఒక్కసారి రుచి చూస్తే మళ్ళీ ఇదే కావాలంటారు. విటెండ్స్ లో, స్పెషల్ డేస్ లో ఈ పూల్వా ను తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఈ పూల్వా ను తయారు చేయడం చాలా సులభం. వంటిని వారు, మొదటిసారి చేసే వారు ఎవరైనా దీనిని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎంతో రుచిగా, కమ్మటి వాసనతో ఉండే ఈ వెజ్ ఖునాస్ పూల్వా ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

వెజ్ ఖుస్మా పులావ్ తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

నెయ్యి -3 బేబుల్ స్పూన్స్, దాల్చిన చెక్క - ఒక ఇంచు ముక్క, లవంగాలు -4, యాలకులు -
 4, ఆనాస పువ్వు -1, జాజికాయ - పావు ఇంచు కంటే కొద్దిగా తక్కువ, జీలకర్ర -ఒక టీ స్పూన్,
 బియ్యోన్ ఆకు - 1, సోంపు గింజలు - ఒక టీ స్పూన్, తరిగిన పచ్చిమిర్చి -3, తరిగిన ఉల్లిపాయ
 - 1, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ -ఒక టీ స్పూన్, పసుపు - పావు టీ స్పూన్, కారం -ఒక టీస్పూన్, తరిగిన
 టమాటాలు - 2, గరం మసాలా - అర టీ స్పూన్, ఉప్పు -తగినంత, పెరుగు - అర కప్పు, తరిగిన
 కైక్రిమీర - అర కప్పు, తరిగిన పుదీనా -ఒకచిన్న కట్ట, గంట పాలు నానబెట్టిన బాస్మతి బియ్యం -
 ఒక కప్పు, నీళ్లు - ఒక కప్పు.

వెజ్ ఖుస్మా పులావ్ తయారీ విధానం..

ముందుగా కుక్కర్ లో నయ్యు వేసి వేడి చేయాలి. తరువాత మసాలా దినుసులు, జీలకర్ర, సోంపు గింజలు వేసి వేయించాలి. తరువాత పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేయించాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేగిన తరువాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు వేసి వేయించాలి. తరువాత పసుపు, కారం వేసి కలపాలి. తరువాత టమాట ముక్కలు వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు వేయించాలి. టమాట ముక్కలు ముతబడిన తరువాత గరం మసూరి, ఉప్పు వేసి కలపాలి. తరువాత పెరుగు వేసి కలపాలి. దీనిని నూనె పైకి తేలే వరకు వేయించిన తరువాత కొత్తిమీర, పుదీనా వేసి కలాలి. తరువాత బియ్యం వేసి రెండు నిమిషాల పాటు పెద్ద మంటపై కలుపుతూ వేయించాలి. తరువాత నీళ్లు పోసి కలపాలి. తరువాత కుక్కర్ మాత పెట్టి పెద్ద మంటపై ఒక విజిల్ వచ్చే వరకు ఉడికించి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. దీనిని 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తరువాత అంతా కలుపుకుని సర్వ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే వెజ్ ఖుస్కా ఫులావ్ తయారవుతుంది. దీనిని నేరుగా తిన్నా కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా తయారు చేసిన వెజ్ ఖుస్కా ఫులావ్ అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.

తెల్లజుట్టును సహజంగా నల్లగా
మార్చే ఆయిల్..



పూర్వం నిర్దిష్ట వయస్సు తర్వాత మాత్రమే జుట్టు పలచబడేది. ఇప్పుడు వయస్సుతోనే సంబంధం లేకుండా చిన్నప్పటి నుంచే బట్టతల, జుట్టు రాలడం, నెరిసిపోవడం వంటి అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. జుట్టు కుదుళ్లకు నూనె రాసుకోకపోతే చిన్నతనంలోనే జుట్టు నెరుస్తుందని పెద్దలు చెబుతుంటారు. నిజానికి జుట్టు రాలడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఎక్కువ రసాయన గాఢత కలిగిన ఉత్పత్తులు వినియోగించినా చిన్నతనంలోనే జుట్టు నెరుస్తుంది. అలాగే కాతేయం, కడుపు సంబంధిత సమస్యలు ఉన్న వారికి కూడా జుట్టు నెరుస్తుంది. చలికాలంలో చాలా మంది చంద్రు సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. తల నిండుగా చుంపుల రావడం వల్ల తల దురద పెడుతుంది. జుట్టు కూడా ఎక్కువగా రాలిపోతుంది. ఈ సమస్యలన్నింటినీ సహజ పద్ధతుల్లో పరిష్కరించవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. వీటిని పాలించడం ద్వారా కేవలం 7 రోజుల్లోనే తెల్ల జుట్టు రంగు సల్లగా మారుతుంది. చలికాలంలో ఉసిరికాయలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. వీటిల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఉసిరి జుట్టు రంగును పునరుద్ధరించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఉసిరిని చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని మిక్సిలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని కరివేపాకులు చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఒక చెంచా పొడి టీ ఆకులు, ఒక చెంచా మెంతులు వేయాలి. ఈ పదార్థాలన్నీ నీరు కలపకుండా పొడి పేస్ట్లా తయారు చేసుకుని పళ్లన పెట్టుకుంటే, జుట్టు సల్లగా ఉంచడంలో ముస్తక్స్ ఐయల్ చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. అందుకే ఇంతకే ముందు రోజుల్లో చాలా మందికి సల్లటి జుట్టు ఉండేది. గ్యాస్ మీద పానీ ఉంచి, అందులో కొద్దిగా ఆవాల నూనె వేసి వేడి చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత దానిని ముందుగా తయారు చేసుకున్న మిశ్రమం నూనెలో వేసుకుని కలుపుకోవాలి. ఈ నూనె చంద్రు సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మిశ్రమం నూనెను విడుదల చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు, ఒక చెంచా పసుపు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు దీనిని దించుకుని పల్లారనివ్వాలి. ఒక పలుచని గుడ్డలో వడకట్టుకోవాలి. ఈ నూనె జుట్టు రంగును మారుస్తుంది. అందులో రెండు చెంచాల కొబ్బరి నూనె కలపాలి. షాంపూ చేయడానికి రెండు గంటల ముందు ఈ నూనెను రాసుకోవాలి. ఈ నూనెను ఆరు నెలల పాటు రాస్తే ఫలితం ఉంటుంది. కాకల జుట్టు రాలిపోయే సమస్య ఉండదు.

ಶಿಕ್ಷಾಕಾಲಂಥೆ ವಲ್ಲನಿ ನೆಟ್ಲೆ ಸ್ಕೂಲಂ ವೆನ್ನುನ್ಕಾರಾ?

చరిత్రకాలం చచ్చిందంటే చాలా మంది తలస్నానం చేయడానికి ఇష్టపడరు. కొందరు ఏదాని పోషకాన్ని చల్లటి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ చరిత్రకాలం చచ్చిందంటే కాస్త గోరువెచ్చని నీళ్లతో స్నానం చేయడం ఔటర్ అంటున్నామని నిపుణులు, కాస్త చిన్న వయసు వారి 15 ఏగ్రిల్ సన్లైట్ వస్తే చచ్చ కూడా చాలా మంది చల్లటి నీటితో స్నానం చేయవచ్చు. కానీ పూర్వపు సమీపించేవారు చరిత్రకాలంలో చల్లటి స్నానం చేయడం హానికరం. చరిత్రకాలంలో తలపై చల్లటి నీరు పోసుకోవడం పల్ల ట్రెయిన్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువని టాకా ఆధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

చరిత్రకాలంలో చల్లని నీళ్ల స్నానం ట్రెయిన్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుందట. తలపై చల్లటి నీరు పోసుకోవడం పల్ల రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయి రక్తపోటు ఒక్కసారిగా

పెరుగుతుంది. అలాగే మెదడులోని ఉత్పేగతలను నియంత్రించే అధిపతిని హార్వేన్ వేగంగా విడుదలవుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో ట్రైయన్ స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుందని పెరిగిణులు హెచ్చరిస్తున్నది. వయసు పెరిగితే కొద్ది మెదడు కణాలు కూడా బలహీనపడతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో రక్తపోటు పెరిగితే ధమనులలో రక్తం గడ్డకట్టడం, మెదడు సరి పగలి రక్తప్రాపం అవడం జరుగుతుంది. ఇలా జరిగితే ఒక్కోసారి మరణం కూడా సంభవిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం, ఊబిరాయం వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఈ సీజన్లో 60ని స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. వే వయసు పైకి దగ్గంగా ఉంటే ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చరిత్రాంగుల ట్రైయన్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి, చల్లని నీళ్లకు



బడులుగా గోరవెచ్చని నీళ్లతో స్నానం చేయాలి.
తొలుత పాదాలను తడి చేసుకుని, ఆ తర్వాత నీళ్ళు
శరీరంపై పోసుకోవాలి. శీతాకాలంలో త్రెయిన్ స్ట్రెక్
ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి క్రమం తప్పకుండా
యోగా చేయాలి. ఎక్కువ సీజనల్ వండ్లు,
కూరగాయలు తినాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆధిక కొవ్వు
వద్యారామ తినడం నివారించాలి. శరీరం వెచ్చగా
ఉండటానికి ఉన్ని దుస్తులను ధరించాలి.

హిందూమతంలో కాకి చాలా ప్రత్యేకం.. ?

హిందూ మతంలో



కాకి శనీశ్వరుడు వాహనం ఎలా అయింది?

హిందూ పూజాల ప్రకారం సూర్యుడి భార్య సంద్య . సూర్యుడి వేదిని తట్టుకోలేక తన నీడను సృష్టించి భాయ అనే పేరుతో సూర్యుడి సేవకు వినియోగించి తపస్సు చేయడానికి వెళ్ళింది. సంద్య తన ఇద్దరు పిల్లలైన యమ, యమునా దేవిని భాయకు అప్పగించింది. సంద్య తపస్సు ముగిసే సమయానికి భాయ .. సూర్యుడులకు శనిశ్వరుడు జన్మించాడు. ఈ విషయం సంద్యకు తెలియగానే ఆమె చాలా కోపం వచ్చింది. సూర్య దేవుడికి అసలు విచారం తెలిసి భాయను, శనిశ్వరుడిని విడిచిపెట్టాడు. సంద్య , సూర్యుల ప్రవర్తనకు విచారంతో.. భాయ శనిశ్వరుడుతో కలిసి అడవికి వెళ్ళింది. భాయ.. శనిశ్వరుడు అడవిలో నివసిస్తున్నారని తెలుసుకున్న సూర్యుడు, వారిద్దరినీ చంపడానికి అడవికి నిష్పంఠించాడు. ఆ తర్వాత భాయ నీడగా మారి మంటల నుండి తప్పించుకుంది. అయితే శనిశ్వరుడు మంటల్లో చిక్కుకున్నాడు. అంతేకాదు శనిశ్వరుడుతో కలిసి అడవుల్లో నివసిస్తున్న వారు మరణించారు. ఈ సమయంలో ఒక కాకి ఆ మంటల నుండి శనిశ్వరుడిని బయటకు తీసింది. అప్పటి నుంచి కాకి శనిశ్వరుడికి ఇష్టపడనిగా మారింది. ఆ తర్వాత కాకిని తన వాహనంగా చేసుకున్నాడు. ఒకరోజు కాకి శనిదేవునితో కలిసి కాకిలాలను చేరుకుంది. కాకి తల్లి శనిశ్వరుడిని తన కాకుడు అని సంబోధించి ప్రేమ, ఆప్యాయతలను వంపించింది. కాకి తన తల్లిని శనిశ్వరుడు కూడా తన ఉండుమంటలను కోరకాదు. దీంతో శనిశ్వరుడు తన ఉండుమకుని ప్రేమగా చూసుకుంటుంది. అనంతరం శనిదేవుడు కాకిని తన వాహనంగా చేసుకున్నాడు.

ఈ వస్తువులను రహస్యంగా దానం చేస్తే చాలు
అంతులేని సంపద మీ సొంతం?

మామూలుగా దానధర్మాలు చేయడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఫలితాలు లభిస్తాయని పండితులు చెబుతూ ఉంటారు. మనకు ఉన్నంతలోనే వస్తుదానం, అన్నదానం, డబ్బు దానం లాంటివి చేయడం వల్ల లక్షిద్వేది అనుగ్రహం లభిస్తుందని చెబుతూ ఉంటారు. అందుకే ఆలయాల దగ్గర గుడి నుంచి బయటికి వచ్చేటప్పుడు బ్రహ్మచర్యం చేసే వాళ్ళకు డబ్బులను ఇవ్వడం ఉంటారు. కేవలం ఆలయాల దగ్గర వసాత్రమే కాకుండా రోడ్డుపై ఎక్కడైనా బ్రహ్మచర్యం చేసే వాళ్ళు అలాగే పేద ప్రజలకు దానధర్మాలు చేయడం చాలా మంచిది. మనం ఏ ధర్మం చేసినా ఫలితం మనకే కాదు మన తర్వాతి తరానికి కూడా దక్కుతుందని పెద్దలు చెబుతారు. అయితే, హైందవ ధర్మంలో సాధారణ దానాల కంటే రహస్యంగా చేసే గుప్త దానాలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉంది. మనం దానం చేసే విషయం దానం చేస్తున్న విషయం ఎవరికి చెప్పుకుండా రహస్యంగా దానం చేయడం వల్ల మరిన్ని మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయని చెబుతున్నారు. కొందరు దానం చేసి పదిమందికి చెప్పుకుంటూ చాలా గొప్పగా గర్వంగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. అలా చేయడం వల్ల దానం చేసిన ఫలితం కూడా దక్కుదు. కానీ రహస్యంగా దానం చేయడం వల్ల దురదృష్టం కూడా అధిష్టలలా మారి లక్షి అనుగ్రహం తప్పక కలుగుతుంది. మరి అలా ఎటువంటి వస్తువులను రహస్యంగా దానం చేయాలో ఇబ్బదు మనం తెలుసుకుదాం..

వేసవికాలంలో పండ్లను రహస్యంగా దానం చేయడం వల్ల మంచి జరుగుతుంది. అయితే కట్ చేసిన పండ్లను కాకుండా డ్రైడ్ గా దొరికే పండ్లను తీసుకొని పేదలకు బిడ్డలను చేసే వాళ్లకు దానం చేయడం మంచిది. సంతానం కావాలనుకునే వారు వేసవిలో రహస్యంగా పండ్లను దానం చేయాలి. అదేవిధంగా వేసవికాలంలో మంచినీటిని దానం చేయడం వల్ల దాహం తీర్చినట్లు అవుతుంది. నాంతో భగవంతుడి అనుగ్రహం తప్పకుండా కలుగుతుంది. భగవంతుడు సంతోషించి మీపై కరుణ కటాక్షాలు చూపుతాడు. వేసవి కాలంలో మట్టి కండ లేదా శీలం పానీయం దానం చేయాలి. ఇది చాలా పుణ్యస్థి ఇస్తుంది. మన సంస్కృతిలో బెల్లం దానం చేయడానికి కూడా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉంది. రహస్యంగా బెల్లం దానం చేయడం వల్ల జాతకంలో సూర్యుని స్థానం బలపడుతుంది. ఎండాకాలంలో శనగలు తినడం మంచిది. అటువంటి పండ్లతో, వేసవి కాలంలో శనగలను రహస్యంగా దానం చేస్తే రెడ్డింపు ఫలితం దక్కుతుంది. దీనితో పాటు, ఒక మృత్తి జాతకంలో భృహస్పతి స్థానం బలహీనంగా ఉంటే, అతను శనగలను రహస్యంగా దానమివ్వాలి. అటువంటి పరిస్థితిలో, పెరుగును రహస్యంగా దానం చేయడం కూడా ఈ ఊన్జితో శుభప్రదంగా పరిగణిస్తారు. తియ్యబడి పెరుగు రహస్యంగా దానం చేయడం ద్వారా జాతకంలో శుక్ర గ్రహం సానాస్థి బలోపేతం చేస్తుంది.





లవ్ డ్రామా సినిమాలంటే ఇష్టం నటీ మాళవికా మోహన్

మలయాళ బ్యూటీ మాళవికా మోహన్ సోషల్ మీడియాలో ఎంత యాక్టివ్ గా ఉంటారో తెలిసిందే! ప్రస్తుతం ఆమె చేతిలో తమిళంలో 'తంగలాన్', తెలుగులో 'రాజా సాబ్', హిందీలో 'యుద్ధ' చిత్రాలున్నాయి. అయితే ఈ మూడు చిత్రాలు షూటింగ్ కు విరామం రావడంతో ఆమె కాస్త చిల్ అవుతున్నారు. ఇటీవల ఫాలిన్ ట్రిప్ వేసిన ఆమె ప్రస్తుతం ఇంట్లో ఉంటూ అభిమానులతో నెట్టింటు ముచ్చట్లు పెడుతున్నారు. 'ఆన్స్ మాళవికా' అంటూ ట్విట్టర్ లో క్వెస్ట్ అండ్ ఆన్సర్ సెషన్ నిర్వహించారు. ఆమె నటిస్తున్న చిత్రాలు, ఇష్టాయిష్టాల గురించి వలువురు నెటిజన్లు అడగగా, ఓ నెటిజన్ మాత్రం అసహనానికి గురయ్యే ప్రశ్న అడిగాడు. ఇంతకీ అతను అడిగిన ప్రశ్న ఏంటంటే.. 'గ్లామర్ షో చేయడం కాకుండా పాత్రకు తగ్గట్టు యాక్ట్ చేయడం ఎప్పుడు మొదలుపెడతారు' అని అడిగాడు. ఆ ప్రశ్నకు అసహనానికి లోనైన మాళవికా 'నేను చేయను. నీకు ఏమైనా ఇబ్బందా?' అంటూ ఘాటుగా సమాధానం ఇచ్చింది. 'ఫీల్ అవ్వకండి మేడమ్', 'మీరు అలాంటి వారికి ఎందుకు ఆన్సర్ ఇస్తారు' అంటూ మరికొందరు అభిమానులు ఆమెను కూల్ చేశారు. తనకు లవ్ డ్రామా, రొమాంటిక్ కామెడీ, బ్రిల్లర్ జానర్ సినిమాలంటే చాలా ఇష్టమని చెప్పారు. కథానాయికల్లో అనుష్కా శెట్టి, సమంత అంటే చాలా ఇష్టమని, ఫస్ట్ సెలబ్రిటీ క్రష్ హృతిక్ రోషన్ అని తెలిపింది.



అప్పు పాప.. గ్లామర్ ఘాటు మామూలుగా లేదు

ఆఫ్ రెడ్డి గురించి తెలుగు ఆడియన్స్ కి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. షార్ట్ వీడియోస్ ద్వారా జానియర్ సమంత అనే ఇమేజ్ తో ఈ అమ్మడు పాపులర్ అయ్యింది. తరువాత మిల్లీటెరీకి ఎంట్రీ ఇచ్చి రియాలిటీ షోలలో చేసింది. హిస్టరీ గా కూడా పలు టీవీ షోలు చేసింది. తెలుగు జగ్ బాస్ రియాలిటీ షోలో పాల్గొనివేట్ చేసిన తర్వాత ఆఫ్ రెడ్డికి విపరీతంగా క్రేజ్ వచ్చింది. సెలబ్రిటీ ఇమేజ్ తో సోషల్ మీడియాలో కూడా ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ పెంచుకుంది. ఆరంభంలో కాస్తా బొద్దుగా ఉండే ఆఫ్ రెడ్డి తరువాత స్లిమ్ అయ్యి గ్లామరస్ లుక్స్ లోకి మారిపోయింది. అలాగే ఆర్టిస్టిక్ బోల్డ్ ఇంటర్వ్యూ ద్వారా ఆఫ్ రెడ్డికి గ్లామర్ బ్యూటీ ఇమేజ్ వచ్చింది. ఈ అమ్మడు ఒక చిన్న అనే సినిమాలో హీరోయిన్ గా నటించింది. అలాగే నితిన్ చల్ మోహనరంగా మామీలో కూడా ఓ పాత్రలో కనిపించింది. ప్రస్తుతం ఏ మాస్టర్ పీస్ అనే సినిమాలో నటిస్తోంది. ఈ మామీ షూటింగ్ దశలో ఉంది. చేసే సినిమాలు తక్కువే అయిన మోడలింగ్ రంగంలో ఆఫ్ రెడ్డి దూసుకుపోతోంది. ఇన్ స్ట్రామ్ లో ఈ అమ్మడు రెగ్యులర్ గా హాట్ హాట్ ఫోటోషూట్ లు షేర్ చేస్తూ సందడి చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అవుతూ ఉంటాయి. ఆఫ్ రెడ్డికి సినిమాల ద్వారా వచ్చే కంట్రీ పాపులారిటీ ఎక్కువ అని చెప్పాలి. ఈ బ్యూటీకి ఇన్ స్ట్రామ్ లో 2 మిలియన్ ఫాలోవర్స్ ఉన్నారు. ఈ అమ్మడు షేర్ చేసే ఫోటోలకి లక్షల్లో లైక్స్ వస్తూ ఉంటాయి. తాజాగా ఆఫ్ రెడ్డి ఓ హాట్ వీడియో షూట్ ని ఇన్ స్ట్రామ్ లో షేర్ చేసింది. ఆ వీడియో ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతోంది. వీడియోలో ఈ అమ్మడు బ్లాక్ కలర్ లాంగ్ ఫ్రాంక్ ధరించింది. ఆ ఫ్రాంక్ సైడ్స్ ట్రాన్స్ పరెంట్ గా ఉండటంతో టైన్ అందాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ వీడియోలో ఆఫ్ రెడ్డి బివి నుంచి బిగ్ వచ్చిన అప్పరస అన్నట్లు ఉంది. ఆమె కళ్ళతోనే కుర్తాకి చూపుల బాణాలు విసురుతోంది. నార్త్ ఇండియన్ హీరోయిన్స్ సైతం ఆఫ్ రెడ్డి అందం ముందు సరిపోరు అనేలా ఈ వీడియో ఉండటం విశేషం. ప్రస్తుతం వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఇదే రేంజ్ లో గ్లామర్ షో చేస్తే కచ్చితంగా హీరోయిన్ గా అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ వస్తాయనే మాట వినిపిస్తోంది.

పరిశ్రమలో తగినంత గుర్తింపు రాలేదు

అగ్ర కథానాయిక ఇలియానా

ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోయిన్ గా అగ్ర కథానాయకుల సరసన అలరించారు ఇలియానా. తాజాగా ఆమె ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ తాను నటించిన ఓ బాలీవుడ్ చిత్రం తర్వాత దక్షిణాదిలో అవకాశాలు తగ్గాయన్నారు. '2012లో అనురాగ్ బసు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'బర్ని'లో ప్రధానపాత్ర పోషించాను. అప్పటికే నేను దక్షిణాదిలో ఫుల్ బజ్. బర్ని కథా చాలా నచ్చింది. అలాంటి చిత్రాల్లో అవకాశాలు అందుగా వస్తాయనిపించింది. దాన్ని చదులుకోవడం తెలివి తక్కువతనంగా భావించాను. అందుకే ఓకే చేశా. అనుకున్నట్లుగానే అది ప్రేక్షకాదరణ పొందింది. దీంతో అందరూ నేను దక్షిణాదిని వదిలేసి బాలీవుడ్ కు మకాం మార్చానని అనుకున్నారు. ఇక సాత్ ఫిల్మ్ లో నటించిన భావించారు. ఆ అవకాశాతోనే నాకు అవకాశం ఇచ్చేందుకు దర్శకనిర్మాతలు ఆసక్తి చూపలేదు. బాలీవుడ్ కు వెళ్లాక నేను సినిమాలు ఎంపిక చేసే విధానంలో మార్పు వచ్చింది. చాలా సెలెబ్రిటీగా వ్యవహరించా. ఏ పని అయినా నిజాయితీగా చేస్తూ, నా పాత్రకు వందశాతం న్యాయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను. కానీ పరిశ్రమకి వచ్చి ఇన్నేక్షన్ అవుతున్నా. నాకు రావాల్సిన గుర్తింపు రాలేదనిపిస్తుంది. దానికి కారణం కూడా తెలీదు' అని చెప్పారు. తాజాగా ఇలియానా 'దో ఖెర్ దో ప్యా'తో ప్రేక్షకులను పలకరించారు. విద్యాబాలన్, ప్రతిక్ గాంధీలు ఇందులో కీలకపాత్రలు పోషించారు. ఇటీవల విడుదలైన ఈ రొమాంటిక్ కామెడీ డ్రామా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి టాక్ అందుకుంది. కొన్ని నెలల క్రితం ఆమె ఓ బడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ప్రస్తుతం సినిమాలకు కాస్త గ్యాప్ ఇచ్చి మాతృత్వాన్ని ఆస్వాదిస్తోంది.

