

ఉత్తైజిత

అడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం **దినపత్రిక**

Published from Kurnool --- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

సంపుటి : 04 సంఠిక : 198 పేజీలు 8 వల : 5 శుక్రవారం 06 ఫిబ్రవరి 2026

విలేకరులు కావలెను

తెలుగు పత్రికారంగంలో **మరో సంచలనం**

విమాత్య రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న ఉత్తైజిత తెలుగు దినపత్రికకు మరియూ **UTV9** కేబుల్ TV చానల్ లు **తెలంగాణ** మరియు **ఆంధ్రప్రదేశ్** ల నందు పనిచేయుటకు జిల్లా వారిగా **స్టేట్ రెజిస్ట్రేషన్** నియోజకవర్గాల వారిగా **ఆర్.సి.సి.సి.సి.సి.సి.** మండలాల వారిగా **విలేకరులు** కావలెను

ఉత్తైజిత దినపత్రిక **UTV9**

Contact : 94401 40418, 63038 17489



కాంగ్రెస్కు కంచుకోట అనంత: పల్లిల

అనంతపురం: కాంగ్రెస్ పార్టీకి అనంతపురం జిల్లా దశాబ్దాల కాలం కంచుకోటగా ఉన్నందుని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల అన్నారు. ఉపాధి హామీ పథకం పరిరక్షణ యాత్ర కోసం ఆమె ఉమ్మడి జిల్లాలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ మైనార్టీ విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు దాదా గాంధీ ఆధ్వర్యంలో పల్లిలను ఘనంగా సన్మానించారు. తన యాత్రతో పార్టీకి పునరుద్ధరణం వస్తుందని అన్నారు. ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున తరలిరావడం తనకు ఉత్తేజాన్ని ఇస్తోందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సాకే శంకర్, నాయకులు గాజుల వాసు, రామచంద్ర యాదవ్, ప్రసాద్ రెడ్డి, నరసింహ రెడ్డి, కృష్ణ, మోదన్ బాషా, షఫీ, శివారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గ్రూప్-1 ఉద్యోగులకు ఊరట

హైదరాబాద్: గ్రూప్ 1 ఉద్యోగులకు ఎంపికైన అభ్యర్థులకు తెలంగాణ హైకోర్టు ఊరట కల్పించింది. గ్రూప్ 1 నియామకాల వ్యవహారంలో సింగిల్ బెంచ్ ఇచ్చిన తీర్పును రద్దు చేస్తూ బీచ్ జస్టిస్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం తీర్పు వెలువరించింది. గతంలో.. గ్రూప్ 1 నియామకాలపై విచారణ చేపట్టిన సింగిల్ బెంచ్ ధర్మాసనం.. జనరల్ ర్యాంకింగ్ నిర్ణయం రద్దు చేస్తూ కీలక అదేశాలు జారీ చేశారు. అలాగే మెయిన్స్ పరీక్ష జవాబు పత్రాలను పునః మూల్యాంకనం చేయాలని నాడు న్యాయమూర్తి ఆదేశించారు. ఈ నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేస్తూ టీడీపీఎస్సీతో పాటు ఇప్పటికే ఎంపికైన అభ్యర్థులు హైకోర్టులో పిల్ చేశారు. ఈ పిటిషన్పై విచారణ చేపట్టిన ప్రధాన న్యాయమూర్తి.. సింగిల్ బెంచ్ ఇచ్చిన తీర్పును కొద్దివేస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తుది తీర్పునకు లోబడి గ్రూప్ 1 నియామకాలు చేపట్టవచ్చని ఇప్పటికే గతంలో ధర్మాసనం మద్దతుకర ఉత్తర్వులు జారీచేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ ఉత్తర్వులు అందరంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే 562 మంది అభ్యర్థులకు నియామక పత్రాలు అందజేసింది.

తిరుమల పవిత్రతను దెబ్బతీసే కుట్ర



వైకాపా పాలనలో ఓ పథకం ప్రకారం దాడి శ్రీవారికి అపచారం అంటగట్టే కుట్రలు తప్పచేసిన వైకాపా ఎదురుదాడికి దిగుతోంది కనీసం పాశ్చాత్యాలల లేకుండా విమర్శలు కల్పి న్యాయ వినియోగంపై ఏకసభ్య కమిషన్ అన్ని వివరాలను కమిటీ ముందుంచుతాం దేవుడి పవిత్రతను దెబ్బతీయాలనుకున్న వారిని పదలజేసే మిడియా సమావేశంలో సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టీకరణ

ప్రతిష్టను దెబ్బతీసేలా కార్యక్రమాలకు పాల్పడారని మండిపడ్డారు. గురువారం రాజధాని అమరావతిలో డివ్యూటి సిఎం పవన్ కళ్యాణ్, బిజెపి అధ్యక్షుడు మోడీ తదితరులతో కలిసి సిఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. లద్దా వ్యవహారంలో చర్యలు తీసుకోవాలని ఇప్పటికే సీబీఐ నివేదిక ఇచ్చిందన్నారు. ఈ విషయంలో తప్పుచేసిన వారిని పదిలే ప్రసక్తి లేదని ఆయన తుడుబద్దలు కొట్టారు. వైసీపీ అధినేత, మాజీ సిఎం జగన్ తప్పులు చేసే.. తమపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారంటూ మండిపడ్డారు. దుర్మార్గులు చేసి తిరిగి తమపై ఎదురుదాడి చేస్తున్నారని వైసీపీ నేతల తీరును ఈ సందర్భంగా ఏపీ సిఎం ఎండగట్టారు. వైసీపీ పాలనలో ఐదేళ్ల పాటు.. భక్తులు తిరుమలకు రావాలంటేనే అనుమతించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. వైసీపీ వాళ్లు.. తనతోనే కాకుండా దేవుడితోనూ పెట్టుకున్నారని తెలిపారు. వైఎస్ జగన్ అన్యమతస్సుడు కావచ్చు.. కానీ డిక్టేషన్ ఇచ్చి ఆయన దర్శనం చేసుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. శ్రీవారిపై జగన్ కు నమ్మకం ఉంటే డిక్టేషన్ ఎందుకు ఇవ్వలేదంటూ ప్రశ్నించారు. దేవుడి పవిత్రత దెబ్బతీసేందుకు లద్దాలో

రసాయనాలు కలిపారని విమర్శించారు. రసాయనాలు కలిపారని సీబీఐ ఛార్జీషీట్లో ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఈ మహాపాపంపై వైసీపీ నేతలు క్షమాపణలు చెప్పారా? అని సిఎం ప్రశ్నించారు. ఈ మహాపాపంపై ప్రతి ఒక్కరూ చెప్పాలన్నారు. మాపైనే ఎదురుదాడి చేస్తారా? మీకు ఈ దైర్యం ఎవరిచ్చారు? అంటూ వైసీపీ నేతలను సిఎం చంద్రబాబు సూటిగా ప్రశ్నించారు. 'పరకామణి కేసును సెటిల్మెంట్ చేసి సమర్పిస్తారా?' అని వైసీపీ అగ్రనేతల వైఖరిని చంద్రబాబు తప్పుబట్టారు. అలాగే దొంగతనం చేసిన వారిని సమర్పిస్తారా? అని అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇది వేంకటేశ్వర స్వామిపై దాడినని ఆయన అభివర్ణించారు. 'మహా పాపం చేశారు.. క్షమాపణలు చెప్పాలి' అంటూ వైసీపీ నేతలను డిమాండ్ చేశారు. తప్పు చేసినవారికి దేవుడు ఎలాంటి శిక్ష వేస్తాడో మిగతా చూస్తారన్నారు ముఖ్యమంత్రి. దేవుడి పవిత్రతను దెబ్బతీయాలనుకునే వారిని ఉపేక్షించడమే సుష్టం చేశారు. దోపిడీలకు కచ్చితంగా శిక్షిస్తామన్నారు. దేవుడి పవిత్రతను కాపాడలేనంత అసమర్థులం కాదన్న చంద్రబాబు.. కూటమి నేతలు ఎక్కడైనా బాతులు మాట్లాడారా? అని ప్రశ్నించారు. ఇప్పటికీ వైసీపీ

భగవంతుడిపైనా పగబట్టిన వైసీపీ

వైసీపీ హయాంలో వరుసబెట్టి హిందుత్వపై దాడులు ఆలయాలు ధ్వంసం...రథం దగ్ధం...ఆభరణాల చోరీ సిట్ నివేదికలో వైసీపీకి ఎక్కడా క్లీన్చిట్ ఇవ్వలేదు మిడియా సమావేశంలో పవన్ కళ్యాణ్ ఆగ్రహం

అమరావతి: తిరుమల శ్రీవారి లద్దా కల్పి విషయంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. సున్నిత అంశాలపై చాలా ఆలోచించి మాట్లాడాలని తెలిపారు. సిట్ నివేదికను సిఎం చంద్రబాబు తమకు చదివి వినిపించారని ప్రస్తావించారు. జంతువుల కొవ్వు కలిపినందుకు చెప్పడం చాలా సున్నిత అంశమని పేర్కొన్నారు. మాట్లాడేటప్పుడు పర్యవసానాలు ఆలోచించే ముందుకెళ్ళామని చెప్పుకొచ్చారు. సిఎం చంద్రబాబు నివాసంలో భేదీ అనంతరం పవన్ కళ్యాణ్ మిడియాతో మాట్లాడారు. ఐదేళ్లు తామే అధికారంలో ఉంటామని.. రాజకీయ లబ్ధి కోసం మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఏముందని పవన్ ప్రశ్నించారు. భగవంతుడిపైనా వైసీపీ పగబట్టినందుకు ద్వేషమెత్తారు. అందరం ఏడు కొండలు అంటామని.. వైసీపీ వాళ్లు రెండు కొండలు అంటారని అన్నారు. వైసీపీ హయాంలో హిందూ మతంపై చాలా దారులు జరిగాయని ఆరోపణలు చేశారు. రామతీర్థంలో శ్రీరామచంద్రుడి విగ్రహం ధ్వంసం చేశారని పైల రథం అయ్యారు. దుర్గమ్మ ఆలయంలో చోరీ జరిగితే.. ఇది పోతే ఇంకాకలి కొండమన్నారని చెప్పుకొచ్చారు. అంతర్వేదిలో రథం కాల్పోతే ఎవరో పిచ్చివారు చేశారని చెప్పారన్నారు. న్యాయ కల్పి అంశాల ప్రస్తావన లేదని పవన్ కళ్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. తప్పు చేసిన క్షమాపణ అడగకుండా మమ్మల్నే క్షమాపణ అడుగుతున్నారు. శ్రీవారి విషయంలో తప్పుచేసిన వారు నాశనమైపోతారు. సిట్ రిపోర్ట్ ఎక్కడా వైసీపీకి క్లీన్చిట్ ఇవ్వలేదన్నారు. రిపోర్ట్లో జంతువుల కొవ్వు ఉందని స్పష్టంగా ఉంది. భగవంతుడితో పెట్టుకున్నవారు సర్వనాశనం అయిపోతారు తప్ప బతికున్న దాఖలాలు లేవు. ఇప్పటికైనా చేసిన 2022లోనే కల్పి నిర్ధారణ అయ్యింది. అయినా అయోధ్యకు అవే కల్పి లద్దాలు పంపి మహాపాపానికి ఒడిగట్టారు' అని పవన్ కళ్యాణ్ ధ్వజమెత్తారు. కల్పి లద్దా వ్యవహారంలో కళ్ల ముందు ఎన్నో వాస్తవాలు కనిపిస్తుంటే మాట్లాడకపోవటం సబబు కాదని పవన్ కళ్యాణ్ పేర్కొన్నారు. 'అన్ని నివేదికలు.. ప్రసారంలో వాడిన సందర్భాల్లో న్యాయ లేదని నిర్ధారించారు. ఎన్నిదీ జంతుకొవ్వు అవశేషాలు నిర్ధారిత, తమ పద్ధ అలాంటి పరీక్ష చేసి సామర్థ్యం లేదని ఎన్ఫీఆర్ బి చెప్పింది. ప్రతీమాట భక్తుల మనోభావాలు, సెంటిమెంటును దృష్టిలో పెట్టుకునే మాట్లాడుతున్నాం. దేవుడి విషయాన్ని రాజకీయం చేయకూడదనే నిష్పత్తి వ్యవహరిస్తూ వస్తున్నాం. ప్రజలకు వాస్తవాలు చెప్పకుంటే అది జగన్ పెద్ద తప్పు అవుతుందనే నిజాన్ని బయటపెడుతున్నాం. వైసీపీ హయాంలో పెద్దఎత్తున దేవాలయాలపై దారులు జరిగితే ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు' అని పవన్ కళ్యాణ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.



మేఘాలయ బొగ్గుగనిలో పేలుడు పదమంది కూలీల దుర్మరణం

షిల్లాంగ్: మేఘాలయలో బొగ్గుగనిలో గురువారం భారీ ప్రమాదం జరిగింది. అందులో పేలుడు సంభవించడంతో 10 మంది కూలీలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. తూర్పు జైంటియా హిల్స్ జిల్లాలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు వెళ్లించిన కథనాల ప్రకారం.. గనిలో బొగ్గు తవ్వకాలు చేపడుతోన్న సమయంలో ఈ పేలుడు జరిగింది. దాంతో కూలీలు అందులో చిక్కుకుపోయారు. వారిలో ఎక్కువమంది అస్సాంకు చెందినవారిగా తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ గనిని అక్కడనుంచి నిర్వహిస్తున్నట్లు అనుమానాలు ఉన్నాయి. అయితే పేలుడుకు గల కారణాలు మాత్రం తెలియాల్సి ఉంది. మేఘాలయలో ర్యాజ్కోల్ మైనింగ్, అశాస్త్రియ పద్ధతుల్లో తవ్వకాలను 2014లోనే జాతీయ హరిత ట్రిబ్యునల్ నిషేధించింది. సమాంతరంగా నన్నని గుంటలు తవ్వతూ బొగ్గును బయటకు తీసి పద్ధతినే ర్యాజ్ కోల్ మైనింగ్గా వ్యవహరిస్తారు. ఇలా నేలలో ఇరుకైన గుంటలను తవ్వడాన్నే ర్యాజ్ కోల్గా పేర్కొంటారు. సుమారు నాలుగు అడుగుల వెడల్పుతో మాత్రమే ఉంటుంది. కేవలం ఒక్క మనిషి మాత్రమే వెళ్లగలదు. కాగా.. ఎన్టీడీ నిషేధాన్ని నిషేధాన్ని సుల్లింకోర్టు కూడా సమర్థించింది.



శ్రీవారికి చంద్రబాబు ఒక్కడే భక్తుడా జగన్ ను దెబ్బతీయడమే బాబు లక్ష్యం అందుకే వ్యవస్థలను వాడుకున్నారు

ఇప్పడేమో శ్రీవారిని వాడుకుంటున్నారు టీటీడీ మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి

తిరుపతి: వైసీపీ, మాజీ సిఎం జగన్ ను నాశనం చేయాలని సిఎం చంద్రబాబు అనేక కుట్రలు చేస్తున్నారని వైఎస్సార్ టీఎం రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, టీటీడీ మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి అన్నారు. దానికోసం ఇప్పటి దాకా వ్యవస్థలను వాడుకున్నారు.. ఇప్పుడు వేంకటేశ్వర స్వామిని వాడుకుంటున్నారని విమర్శించారు. దొరికిపోయిన దొంగలు అనేలా చంద్రబాబు, పవన్, బీజేపీ నేత మోడీ ప్రైవేట్ మాట్లాడుతున్నారు. తప్పులు చేసినందుకు చంద్రబాబు క్షమాపణలు చెప్పాలని జగన్ డిమాండ్ చేస్తే.. ఉలిక్కిపడి చంద్రబాబు ఈరోజు ముగ్గురు నేతలను తీసుకుని వచ్చారన్నారు. అవసరం అయితే గొడ్డు మానం తింటాను అని పవన్ కళ్యాణ్ చాలాసార్లు చెప్పారని ఆరోపించారు. చంద్రబాబుకు అమ్ముడుపోయి పవన్ కళ్యాణ్ ఇలా మాట్లాడారన్నారు. స్వామికి చంద్రబాబు ఒక్కడే భక్తుడా?.. ఇంకా ఎవరు లేరా? అని ప్రశ్నించారు చంద్రబాబు హయాంలోనే వేదాది ఆలయాలు కూల్చివేశారన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక తిరుమలలో మద్దం అమర్చిన.. బిర్లాను తిన్నారన్నారు. తొక్కినలాటలో ఆరుగురు చనిపోయారని గుర్తు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఇలా ఎన్నో దారుణాలు జరిగాయని విమర్శించారు.. మంచి పనులే చేస్తే అతిపెద్ద దగ్గర చంద్రబాబుపై బాబు దాడి ఎందుకు జరిగింది? సిట్ రిపోర్టులో ఏముంది.. జబ్బు పడినా అవులు, అనారోగ్యంతో ఉన్న అవులు పల్ల కూడా అలా జరుగుతుందని రిపోర్టులో ఉంది. సిట్ ఇచ్చిన చార్జ్ షీట్ గురించి ఇప్పటి వరకు మాట్లాడటం లేదు.. రిటన్ చేసినా నాలుగు ట్యాంకులను మళ్ళీ తిరుమల పంపించింది కూటమి ప్రభుత్వం. కొరియా నుంచి వచ్చిన కెమికల్స్ తెచ్చారంటూ కొత్త రాగం పాడుతున్నారు. సిట్ ఇచ్చిన రిపోర్టులో ఎక్కడ అనిమల్ ఫ్యాక్ట్ లేదని చెప్పారు. తన భాగస్వామ్య పార్టీలతో జగన్ పై కుట్రలు చేస్తున్నారని.. దీని వెనుక కుట్ర ఉంది అంటూ అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. ఏకసభ్య కమిషన్ వేసి మమ్మల్ని నేరస్థులుగా చేయాలనే ప్రయత్నం తప్ప ఎంతానూ అయోధ్యకు కూడా కల్పి న్యాయంతో తయారు చేసినా లద్దాలు



ఎంపారిన పవన్ కళ్యాణ్ అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. చెప్పిన అబద్ధాన్నే పదేపదే పవన్ కళ్యాణ్ చెబుతున్నారు.. నిబంధనలు సడలించడం ద్వారా ఒక కొత్త కంపెనీ అయినా వచ్చిందా? దానికి చంద్రబాబు సమాధానం చెప్పాలి. ప్రీమియర్ డైరీ ద్వారా చంద్రబాబు హయాంలో రూ. 2718 న్యాయ సరఫరా చేశారు. ఇది పవన్ కళ్యాణ్ తీసుకోవాలి.. గత ఐదేళ్లు భక్తుల రద్దీ తగ్గించిన విచారణ చేయించి నిరూపించే దమ్ము చంద్రబాబుకు ఉందా? అని భూమన వ్యాఖ్యానించారు.

డా. దశెట్టి శ్రీనివాసులు, డ్రాయింగ్ టీచర్ హరికలకు జాతీయ ఆచార్య పురస్కారాలు..

ఉత్తేజ ప్రతినిధి నందికొండూర్ ఫిబ్రవరి. 05

చోడవరం చిత్రకళా నిలయం ఎనిమిదో వార్షికోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి చిత్రలేఖన పోటీలలో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు మార్గదర్శకత్వం వహించిన ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులు జాతీయ స్థాయి గౌరవానికి ఎంపికయ్యారు. శ్రీ సవనంది హై స్కూల్ కు చెందిన డ్రాయింగ్ మాస్టర్ డాక్టర్ దశెట్టి శ్రీనివాసులు, తన శిక్షణలో 16 మంది విద్యార్థులు చిత్రలేఖనంలో గోల్డ్ మెడల్ సాధించేందుకు కృషి చేయడంతో జాతీయ ఆచార్య పురస్కారం కు ఎంపికయ్యారు. ఈ పురస్కారాన్ని ఈ నెల 7వ తేదీన అనకాపల్లి జిల్లా చోడవరంలో నిర్వహించే కార్యక్రమంలో ఆయన అందుకోనున్నారు. ఈ విషయాన్ని చిత్రకళా నిలయం నిర్వాహకులు బొడ్డేటి సూర్యనారాయణ తెలిపారు. అదేవిధంగా, శ్రీవాణి ఇంగ్లీష్ మీడియం హై స్కూల్ కు చెందిన డ్రాయింగ్ టీచర్ హరిక, తన విద్యార్థిని జాతీయ స్థాయి పోటీలలో గోల్డ్ మెడల్ సాధించేందుకు మార్గదర్శకత్వం వహించడంతో జాతీయ ఆచార్య పురస్కారానికి ఎంపికయ్యారు. ఈ అవార్డును కూడా అదే రోజు చోడవరం ప్రేమ సమాజం ఫంక్షన్ హాల్ లో ఆందజేయనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. పురస్కారాలకు ఎంపికైన ఈ ఇద్దరు గురువులను కళా వర్గాలు, పాఠశాల యాజమాన్యాలు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు అభినందిస్తూ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు.

మోహన్ బాబు వర్మిటిలో సినిమా తరహా శిక్షలా ?

నటుడు మోహన్ బాబు విద్యాసేవ ఎలాంటిదో బట్టబయలు అయ్యింది. పైకి నీతి సూత్రాలు వల్లనూ.. జలగల్గా పీఠ్యులనున్న తీరు వెలుగుచూసింది. తను పేదలకు ఉచితంగా విద్యను అందిస్తున్నారని చెబుతున్న బాలికలకు మాటలు ఉత్తేజం అని తేలింది. ఇదంతా ఒక ఎత్తయితే ఇటీవల ఓ విద్యార్థి ఆత్మహత్య మరింత కలకలం రేపేసింది. ఇక్కడి అవినీతిపై ప్రశ్నించిన విద్యార్థులను కిద్నావ్ చేయడం మాన్పే మోహన్ బాబు ఆయన తనయిదు ఎంతకు తెగించాలో అర్థం చేసుకోవచ్చు. నిజానికి కార్పొరేట్ కళాశాల అవినీతి కథలు అనకొందలా బుసలు కొడుతున్నాయి. అనుమానాస్పద మరణాలు, ఆత్మహత్యలపై ప్రభుత్వాల కిమ్మడం లేదు. నయా ఆర్థిక విధానాల పుణ్యమా అని కార్పొరేట్ల చేతుల్లో చిక్కుకున్న విద్యార్థులకు ఇప్పటికే లాభాల్లో ప్రధానంగా మారుతుంది. అక్కడి నుండి తమ ఖజానాలు నింపుకోవడానికి, ఎంతటి దారుణమైనా చేసే మాఫియా ముఠాల స్థాయికి కార్పొరేట్ విద్యా వ్యవస్థ దిగజారుతున్న తీరుకు తాజా పరిణామం ఒక నిదర్శనం. ఇది ఒక్క మోహన్ బాబుతో పరిమితం కాదు. ఇప్పుడు మోహన్ బాబు వ్యవహారం బయటపడింది. గతంలో నారాయణ, శ్రీచైతన్య స్కూళ్లు, కాలేజీల్లో వందలమంది పిల్లలు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడ్డారు. అనుమానాస్పద మృతి చెందారు. ఇవన్నీ బయటకు రాకపోవడానికి ఘనత వహించిన పాలకుల తీరే కారణం. ఇక మోహన్ బాబు విద్యాసంస్థల వ్యవహారానికి వస్తే.. ఫీజుల దండాపై గళమెత్తిన ఎన్ఎఫ్ఐ నేతలను కిద్నావ్ చేయడానికి తీరువతిలోని మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం బరితెగించిన తీరు దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తోంది. బొన్నరతో విద్యార్థి నేతలను బలవంతంగా ఎత్తుకోవడం, వారిపై అమానుషంగా దాడి చేయడం వంటి చర్యలు ఆ విశ్వవిద్యాలయంలో నేరాలు వ్యవస్థీకృతమైన తీరుకు, యాజమాన్య నేర ప్రవృత్తికి నిదర్శనాలు. సినిమాలో విలన్ లా మోహన్ బాబు

నిజజీవితంలో కూడా వ్యవహారాలన్నీ ఆరోపణలకు సమాధానం చెప్పకోవాలి. విద్యాసంస్థల్లో సమస్యల పరిష్కారం కోసం విద్యార్థి సంఘాలు అందోళనలు చేయడం, ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లడం సహజ పరిణామమే. మోహన్ బాబు విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగింది కూడా ఇదే! కానీ, విద్యాసంస్థ యాజమాన్యం అన్ని పరిధిలను అతిక్రమించి ప్రశ్నించిన వారిని ఎత్తుకెళ్లి, భౌతికదాడులు చేసి, అంతం చేసేలా వ్యవహారం చర్యలు తీసుకుంటూ జరిగింది. సొంత జిల్లాలో ఇంతటి దారుణం జరిగినా సినీ చంద్రబాబు ఇష్టమే వరకు నోరు మూడవలేదు. దీనిగురించి ఆరా తీయలేదు. మోహన్ బాబు విశ్వవిద్యాలయంలో ఫీజుల దండాపై దుమారం రేగడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. గతంలోనూ అధిక ఫీజుల వసూలు, నిబంధనల ఉల్లంఘనలపై ఆరోపణలు వచ్చాయి. రకరకాల పెద్దతో సాగిన ఫీజుల దండా శుభి మించడంతో నియంత్రణ సంస్థల జోక్యం, కోర్టుల దాకా ఈ వివాదాలు వెళ్ళాయి. దాదాపు 26 కోట్ల రూపాయలను యాజమాన్యం అక్రమంగా వసూళ్లు చేసినట్లు ఉన్నత విద్యామండలి నిర్ధారించింది. అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడటంతో 15 కోట్ల రూపాయల జరిమానాను ఉన్నత విద్యామండలి విధించింది. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తమ కష్టాల్లోని వెనక్కి తీసుకోవడానికి పోరాటం కొనసాగించారు. మరోసారి ఉన్నత విద్యామండలిని ఆశ్రయించారు. ఇది యాజమాన్యానికి సన్మతం. యూనివర్సిటీ ప్రాంగణానికి వారిని పిలిపించి మోహన్ బాబు కుమారుడు మంప విష్ణు బొన్నరతో దాడి చేయడంతో వారు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. వివిధ విద్యార్థి సంస్థలపై పోరాటాలు చేసే విద్యార్థి సంఘాలు సహజంగానే ఈ దౌర్జన్యంపై దృష్టి సారించింది. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు స్థాయిం చేయాలన్న డిమాండ్ తో అందోళన చేపట్టింది, ఇది చచ్చని మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం విద్యార్థులను బెదిరించడానికి

మాఫియా అవతారమెత్తి కిద్నావ్ లకు, దారులకు దిగడం అమానుషం. వివాదం ప్రారంభమైన వెంటనే యాజమాన్యం సంయమనం పాటించి, విద్యార్థులతోనూ, వారి తల్లిదండ్రులతోనూ చర్చించి ఉంటే పరిస్థితి ఇంత దూరం వచ్చేది కాదు. బయటకు నీతి వాక్యాలు చెప్పే మోహన్ బాబు తన యూనివర్సిటీలో ఇలాంటివి జరగకుండా చూసుకోవాలి. కానీ ఆయనకూడా మైసంగా ఉండడం చూస్తుంటే ఇదంతా తెలివీ చేస్తున్నారనే ప్రచారం సాగింది. విద్యార్థుల నిరసనను అణచివేయాలన్న దృష్టిలో దాష్టీకాలకు తెగించడం సరికాదు. విద్యార్థులు తమ హక్కుల కోసం ప్రశ్నించడం, నిరసన వ్యక్తం చేయడం ప్రజాస్వామ్య హక్కు నా యూనివర్సిటీ ఇది అని చెప్పడానికే సుదరదు. తాజా వ్యవహారంలో వెంటనే పోలీసులు స్పందించిన తీరు ప్రశంసనీయం. తక్షణమే వారు స్పందించకుంటే బొన్నర నిర్బంధంలో ఉన్న విద్యార్థి నేతల పరిస్థితి మరింత ఘోరంగా మారి ఉండేది. ఈ వ్యవహారంలో ఇప్పటికే విశ్వవిద్యాలయ పిఆర్ ఓ, నతీష్, మోహన్ బాబు, మంప విష్ణులపై కేసులు నమోదయ్యాయి. విచారణ పక్రియను వేగంగా పూర్తి చేసి, కిద్నావర్లు, వారి వెనుక వున్న వారిని కఠినంగా శిక్షించాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా స్పందించి విద్యార్థులను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్న మోహన్ బాబు యూనివర్సిటీని ఖాళీ లిస్టులో పెట్టాలి. వారి తల్లిదండ్రుల నుండి అక్రమంగా వసూలు చేసిన కోట్లాది రూపాయల మొత్తాన్ని వెనక్కి ఇప్పించాలి. విద్యా సంస్థలు మాఫియా ముఠాలకు మారకుండా, సామాజిక బాధ్యతతో పని చేసేలా, ఫీజులు, సదుపాయాలు, భద్రత వంటి అంశాల్లో అత్యంత పారదర్శకంగా వ్యవహరించేలా చూడాలి. బాధ్యత ప్రభుత్వానిదే! అందుకు చంద్రబాబు ప్రభుత్వం తక్షణం పూనుకోవాలి. విద్యార్థులకు అందగా ఉన్నామని నిరూపించాలి.

షుగర్ ఉన్నవారు తినొచ్చా..

షుగర్ ఉన్నవారు.. డైట్ విషయంలో జాగ్రత్త ఉండాలి. ఇందులో భాగంగా తియ్యని ఫుడ్స్ తినకూడదని అంటారు. మరి ఖర్జూరాలు తినొచ్చా లేదా అనేది తెలుసుకోండి. ఖర్జూరంలో ఎన్నో హెల్థీ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. వీటిలో పోషకాలు, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, విటమిన్ ఎ, బి12, కాల్షియం, కాబర్, సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్య పోషకాలు ఉన్నాయి. మరి ముఖ్యంగా సెలినియం ఉంటుంది. ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతుంది. ప్రజెంట్ లైఫ్ లో చాలా మంది ఫేస్ చేస్తున్న ప్రొబ్లమ్. ఇది ఈ రోజుల్లో పిల్లల్లోనూ కనిపిస్తుంది. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే సమస్యల్లో ఇది కూడా ఒకటి. అదే విధంగా సరితేని లైస్టెస్ట్ కారణంగా కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఈ సమస్య వచ్చినప్పుడు దానిని కంట్రోల్ చేసుకోవాలి. లేకపోతే ఇతర అవయవాలపై ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. స్వీట్స్ తినడంవల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువ అవుతుందనే వాదన ఉంది..

ప్రపంచ జనాభాలో సుమారు 38% మంది ఫ్లాట్ లివర్ కారణంగా ఇబ్బందిపడుతున్నారని నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. చాలామంది లివర్ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఉంటారు. లివర్ మన శరీరంలో ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలో 500పైగా పనులు నిర్వహిస్తుంది. కాల్షియం మన శరీరం నుంచి విశ్శి, హానికరమైన పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. మన శరీరంలోని జీర్ణకోశ నాళం నుంచి వచ్చే రక్తాన్ని లివర్ ఫిల్టర్ చేస్తుంది. ఆహారం జీర్ణం చేయడానికి లివర్ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆహారం జీర్ణం అయిన తర్వాత హార్మోన్, ఎంజైమ్, ప్రోటీన్, కొలెస్ట్రాల్ ను తిరిగి శరీరానికి అందిస్తుంది. ఇలాంటి ముఖ్యమైన అవయవాన్ని రక్షించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ లివర్ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి.. కొన్ని సూపర్ ఫుడ్స్ సహాయపడతాయి. పసుపు.. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. కర్బుమిన్ లో శక్తివంతమైన యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. పసుపు శరీరంలోని మంటను తగ్గిస్తుందని, లివర్ కు హానిచేసే ముప్పులను నివారించడం అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. పసుపు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేస్తుంది. లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మీ లివర్ ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి.. మీ డైట్ లో పసుపు కచ్చితంగా చేర్చుకోండి. గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరాడతాయి, శరీరంలో ఆక్సిడెటవ్ స్ట్రెస్ ను తగ్గిస్తాయి. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్ కంటెంట్.. లివర్ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, శరీరంలోని వాపును తగ్గించడం ద్వారా.. లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. రోజూ గ్రీన్ టీ తాగితే.. లివర్ సమస్యల ముప్పు తగ్గుతుంది.

రోజూకి విన్న తినొచ్చు.. నిజానికి ఖర్జూరాలు తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ షుగర్ ఉన్నవారు తినొచ్చు. దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 43 నుంచి 55 కాతం వరకూ ఉంటుంది. కాబట్టి, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు త్వరగా పెరగవు. అందుకే, వీటిని తినొచ్చు. ఇందులోని ఫైబర్ కంటెంట్ షుగర్ వారికి హెల్త్ చేస్తుంది. దాదాపు 100 గ్రాముల ఖర్జూరంలో 8 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్.. డేట్స్ తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ, వాటిలో గ్లైసెమిక్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది షుగర్ సమస్యకి ఎలాంటి సమస్యని కలిగించదు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉంటే, రక్తంలో చక్కెరలో ఆకస్మిక పైక్స్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వేరే స్వీట్స్ తో పోలిస్తే డేట్స్ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. తినే ముందు.. ఖర్జూరాలతో అతిగా తీసుకోవద్దు. తక్కువగా తినండి. అయితే, వీటిని తినే ముందు డాక్టర్ ని సంప్రదించాలి. వారిచ్చే సలహాల ప్రకారమే ఈ డేట్స్ తినడం మంచిది.

లివర్ పండ్లు.. డ్రాక్స్, నిమ్మ, కమల, బజ్జాయి వంటి సిట్రస్ పండ్లలో నారింగెస్, సరింగెస్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించి.. అనారోగ్యాల ముప్పు తగ్గిస్తాయిని నిపుణులు అంటున్నారు. క్రానిఫరస్ కూరగాయలు.. క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రెకోలి వంటి క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలలో.. గ్లూకోసినోలేట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడానికి సహాయపడే ఎంజైమలను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఈ కూరగాయలలోని సమృద్ధులు మీ శరీరంలోని టాక్సిన్స్, వర్ష పదార్థాలను తొలగిస్తాయి. క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోండి.. కాల్షియం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒమేగా - 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్.. ఒమేగా - 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడానికి కాదు.. లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుచడానికి సహాయపడతాయి. ఒమేగా - 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లో యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. మీ డైట్ లో సాల్మన్, మాకరల్, ట్యూన్, అవిని, గుంజలు, చియా సీడ్స్, అవకాడే వంటి ఆహార పదార్థాల్లో ఒమేగా- 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తుంది. బీటీకార్బో.. బీటీకార్బోల్ నైట్రోజు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి, అద్దెటికే పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. అంతకు మించి, బీటీకార్బోల్ బీటీన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేస్తుంది. తద్వారా లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. వాల్ నట్స్.. వాల్ నట్స్ లో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అమైన్ యాసిడ్స్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉండే వాల్ నట్స్ శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తాయి. ఇవి లివర్ డిటాక్స్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి. మీ లివర్ ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి.. ప్రతిరోజూ వాల్ నట్స్ తీసుకోండి.

నీటితో తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు తగ్గి జుట్టు పెరుగుతుందట..

చుండ్రు.. ఈ సమస్యతో చాలా మంది బాధపడతారు. ఈ సమస్య వచ్చినప్పుడంటే చాలా జుట్టు బలహీనమవుడమే కాకుండా రాలుతుంటుంది. స్నాన్స్ ఇన్వెక్టివ్ కారణమవుతుంది. మరి చుండ్రుని దూరం చేయాలంటే ఏం చేయాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. చుండ్రు చాలా విరాకుగా ఉంటుంది. తలలో ఎక్కువగా దురద ఉంటుంది. దీని వల్ల జుట్టు పాడవుతుంది. అంతేనా, జుట్టు రాలడం. దగ్గర్నుంచి ఇన్వెక్టివ్ కూడా వస్తుంది. ఇలాంటి సమస్యల నుంచి బయటపడాలంటే కొన్ని ఇంటి

పెరుగుదలకి, జుట్టు నెరసిపోకుండా హెల్త్ చేస్తుంది. నూనెలో కరివేపాకు వేసి వేడి చేసి ఆ నూనెని జుట్టుకి అప్లై చేయండి. దీని వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కరివేపాకు నీరు వాడడం వల్ల చుండ్రుని కూడా దూరం చేస్తుంది. కరివేపాకు రసంలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు చుండ్రుని దూరం చేస్తాయి. పసుపు నీరు.. పసుపులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. పసుపు నీటితో తలని కడిగితే మీ జుట్టుకి లాభాలు ఉన్నాయి. ఇది చుండ్రుని పోగొట్టడంలో హెల్త్ చేస్తుంది. వచ్చి పసుపుని గ్రెండ్ చేసి

అర్చుతంగా పనిచేస్తుంది. వేప నీరు చుండ్రుని పోగొట్టుతుంది. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది జుట్టు మూలాల్లో పేరుకుపోయిన దుమ్ముని దూరం చేసి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. తలస్నానం చేసేటప్పుడు ఏదైనా షాంపూ వాడకే మంచిది. మెంఠి నీరు.. జుట్టుని మెంఠి నీటితో కడిగితే చుండ్రు తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, జుట్టు బలంగా, పొడుగు పెరుగుతుంది. మెంతులని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి పేస్టులా చేయాలి. తర్వాత పేస్టుని జుట్టుకి రాస్తే బలంగా మారడంతో పాటు చుండ్రు దూరమవుతుంది.

కూటమి ప్రభుత్వ మేనిఫెస్టోలో ప్రకటించిన ఆడబిడ్డ నిధి ఏమైనట్టు బాబు:

ఏపీ మహిళా సమాఖ్య (NFIW) కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజ ప్రతినిధి

ఎమ్మిగనూరు ఫిబ్రవరి 5 గురువారం 2024 ఎన్నికల ముందు కూటమి ప్రభుత్వానికి అధికారమే దాహంగా నోటికి వచ్చిన హామీలను చంద్రబాబు నాయుడు ఇవ్వడం జరిగిందని అందులో ఆడబిడ్డ నిధి మేనిఫెస్టోలో పెట్టి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆడబిడ్డ నిధి హామీని విస్మరించడం చంద్రబాబుకు తగినా అసీ ఏపీ మహిళా సమాఖ్య (ఎన్ఎఫ్ఐఐ) జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గిద్దలపూడి శ్రావణి, తెలిపారు. ఎమ్మిగనూరుకు 6 తేదీన చంద్రబాబు వస్తున్న సందర్భంగా సిపిఐ కార్యాలయంలో గురువారం రోజున మహిళా సమాఖ్య ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ఏపీ మహిళా సమాఖ్య పట్టణ కార్యదర్శి కుమార్తె అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 2024 ఎన్నికల ముందు జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దింపాలనే లక్ష్యంతో టిడిపి, జనసేన, బిజెపి కూటమి పేరుతో ప్రజలకు వచ్చి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రజలకు అనేక అమలు చేయని హామీలు ఇవ్వడం జరిగిందని వారు గుర్తు చేశారు. ప్రధానంగా మహిళలకు 18 సంవత్సరాల నుండి 59 సంవత్సరాల మధ్య వయసు గల వారికి ఆడబిడ్డ నిధి కింద ప్రతి నెల 1500 రూపాయలు ఇస్తామని చెప్పి మహిళలతో ఓట్లు వేయించుకుని అధికారంలోకి వచ్చిన చంద్రబాబు నాయుడు ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టి



రెండేళ్లు కావస్తున్న ఇప్పటివరకు ఆడబిడ్డ నిధి కింద ఎంతమంది మహిళలకు నెలకు 1500 రూపాయలు ఇచ్చారో చంద్రబాబు నాయుడు చెప్పాలని ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు నాయుడు ను సూటిగా ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో 19 నుండి 59 సంవత్సరాల మధ్య గల మహిళలు 1.80 కోట్ల మంది ఉన్నారని వారికి నెలకి 1500 ప్రకారం అయితే ఒక మహిళకు ఏడాదికి 18000 అయితే, 1.80 కోట్ల మందికి మహిళలకు ఏడాదికి 32.40 కోట్లు అవుతుందని ఇప్పటివరకు ఆడబిడ్డ నిధి పథకాన్ని తరచు సంవత్సరాలు అమలు చేయకపోవడంతో 64,800 కోట్ల రూపాయలు ఎక్కడికి పోయాయని, ఇప్పటి వరకు ఏ మహిళకు ఇవ్వకుండా మహిళలను మోసం చేశారా, అదేవిధంగా 2014 ఎన్నికల సందర్భంగా

అధికారంలోకొస్తే మహిళలకు పనులు కుంకుమ ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి అప్పుడు కూడా అధికారంలోకి వచ్చిన చంద్రబాబు నాయుడు మహిళలను మోసం చేయడంతో 2019 ఎన్నికలలో బాబు ప్రభుత్వాన్ని మహిళలు చీర గాజులు పెట్టి ఇంటికి సాగంపడం జరిగిందని చంద్రబాబు నాయుడు గుర్తుంచుకోవాలని వారు తెలిపారు. కాబట్టి ఇప్పటికైనా స్పందించి ఎమ్మిగనూరుకు వస్తున్న సందర్భంగా ఆడబిడ్డ నిధి పథకాన్ని అమలు చేయాలని లేని పక్షంలో 2029 ఎన్నికలలో మీ ప్రభుత్వాని మహిళలు ఇంటికి సాగంపడతారని వారు హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో మహిళా సమాఖ్య కార్యకర్తలు వాణి, రేణుక, లక్ష్మి, పద్మ, భాగ్యలక్ష్మి, ఈశ్వరి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విప్లవ ఉద్యమంలో ఏనుగుబాల గ్రామంలో అసురులు బాసిన అమరవీరులకు విప్లవ జోహార్లు.



కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజ ప్రతినిధి

ఎమ్మిగనూరు ఫిబ్రవరి 5 గురువారం మండలం ఏనుగుబాల గ్రామంలో అమరవీరుల స్మారక కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పిల్లవరి 4న సాయంత్రం 7 గంటలకు అమరవీరుల సంతాప సభ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సభలో సీపీఐ న్యూడెమాక్రసీ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి బివి మల్లికార్జున, అధ్యక్షత వహించి, ఏపీ రైతు కూలీ సంఘం ఎస్ రాజు, కొలిమి ప్రసాద్, జయన్న, ఐ ఎఫ్ టి యూ నాయకులు కే నరసన్న, కే. ప్రసాద్, జి. ఎంకప్ప, కే. అనిష్ పిడి ఎస్ యూ నాయకులు ఎం. రవి మాట్లాడుతూ విప్లవ కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ కార్యదర్శి, కార్యదర్శి నీలం రామచంద్రయ్య వారు చూపిన బాలిలోనే కార్యదర్శి రామన్న గౌడ్ విప్లవ కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఏనుగుబాల గ్రామంలో రైతు కూలీ సంఘం నిర్మాణం చేసి పేద ప్రజలను చైతన్య పంతులను చేసి సమసమాజం నిర్మాణం కోసం గ్రామంలో అంటరాని తనం, పాలేరు వ్యవస్థ, అధిక వడ్డీలు, కూలీ పనులు చేసే ప్రతి ఒక్కరికీ కూలీ రెట్టు పెంచాలని భూస్వాముల క్రింద ఉన్న భూములను పేద ప్రజలు పంచాలని అనేక పోరాటాలు చేశారు. గ్రామంలో పిల్లలకు విద్య అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఏనుగుబాల గ్రామంలో స్కూలు నిర్మాణం చేయడం జరిగింది. అలాగే గ్రామ పంచాయతీ భవనం నిర్మాణం చేయడం జరిగింది. ఈ గ్రామంలో పార్టీ తరఫున సర్పంచ్ ఎన్నికలు లోన గ్రామంలో ప్రజలను చైతన్య చేసి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది. ఈ పోరాటంలో అమరులైన అమరవీరులందరికీ విప్లవ జోహార్లు అర్పించి వారి ఆశయాలు ప్రతి ఒక్కరూ కొనసాగించాలని తెలిపారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అవలంబిస్తున్న ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై మరియు ఎన్నికలలో ఇచ్చిన హామీలపై అమలు చేయటం ప్రజలు ఐక్యంగా పోరాటాలు చేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని తెలియజేశారు.

జవీ చంద్రబాబు పర్యటనను అడ్డుకుంటాం. AIYF



కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజ ప్రతినిధి

ఎమ్మిగనూరు ఫిబ్రవరి 5 గురువారం ఎన్నికల ముందు జాట్ క్వాలిండర్, నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తామని ఆపద్ధవ హామీలు ఇచ్చిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వైఖరిని నిరసిస్తూ, ఫిబ్రవరి 6న కలుగొట్టలే జరిగే సభను అడ్డుకుంటామని ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి పి. రాజీవ్ జిల్లా సమితి సభ్యులు ఎ రాజు, పత్రికా సమావేశంలో హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా పి రాజీవ్ ఎం రాజు, చిన్న లు మాట్లాడుతూ 2024 ఎన్నికల్లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే ప్రత్యేక జాట్ క్వాలిండర్ పిలుస్తామని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఖాళీ ఉన్న ఉద్యోగాల పూర్తి చేస్తామని ఎన్నికల్లో తప్పుడు హామీ ఇచ్చారు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు. ఓర్వకల్లును పారిశ్రామిక హాట్ గా అభివృద్ధి చేసి యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తామని గొప్పలు చెప్పుకున్నారు. యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు లెక్క పలసలు వెళ్లే పరిస్థితి నెలకుంది. చదువుకున్న యువత నోటిఫికేషన్లు కోసం ఎదురుచూస్తూ కోటింగ్ సెంటర్ లో మగ్గుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఓర్వకల్లు పారిశ్రామిక హాట్ లో స్థానిక యువతకు 70 శాతం ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెండింగ్ ఉన్న ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ దాదాపు 76,500 కోట్ల బకాయిలు పెండింగ్లో ఉన్నాయి. ఎన్నికల హామీ జాట్ క్వాలిండర్, నిరుద్యోగ భృతి గుర్తు చేసేందుకు ఫిబ్రవరి 6న కలుగొట్టలే జరిగే చంద్రబాబు పర్యటనను అడ్డుకుంటామని తెలియజేస్తున్నాం. ఈ సమావేశంలో ఏఐవైఎఫ్ పట్టణ నాయకులు చిన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇది మంచి ప్రభుత్వం మా పాలనలో లభిస్తుంది జరుగుతోంది సంక్రాంతి వేడుకల్లో పాల్గొన్న మంత్రి టీజీ భరత్



కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజ ప్రతినిధి కర్నూలు ఫిబ్రవరి 5 గురువారం

తమ ప్రభుత్వం మంచి ప్రభుత్వమని, తమ పాలనలోనే రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి జరుగుతోందని రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ జూబ్లీ భరత్ అన్నారు. కర్నూలులోని 46వ వార్డు నరసింహారెడ్డి నగర్ వార్డు ఇంచార్జి, వాల్మీకి కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సంతోషలక్ష్మి ఏర్పాటు చేసిన సంక్రాంతి వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముగ్గుల పోటిల విజేతకు బహుమానాలు ప్రధానం చేశారు. అనంతరం మంత్రి టీజీ భరత్ మాట్లాడుతూ తమ ప్రభుత్వం ప్రజల వద్దకు వెళ్లి సమస్యలు తెలుసుకొని పరిష్కరించే విధానంలో పనిచేస్తున్నామన్నారు. గతంలో కొందరు అబద్ధాలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చారన్నారు. వారి వల్ల ప్రజలు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డారన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టుబడులు వస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఒక టార్గెట్ పెట్టుకొని రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కర్నూల్ జిల్లా ఓర్వకల్లుకు ఇప్పటికే 10 వేల కోట్ల రూపాయలు పెట్టుబడులు తెచ్చామన్నారు. ఇప్పటికే రిలయన్స్, ఇతర కంపెనీలు పనులు ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. ప్రజలందరూ సంక్రాంతి పండుగ సంతోషంగా జరుపుకోవాలన్నారు. వార్డులోనే అబ్దుల్ కలాం పాఠశాల సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని ఆయన చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు మధు, బొందలి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ విక్రమ్ సింగ్, కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు ముంతాజ్, జేమ్స్, మసూద్, మార్కెట్ యార్ డైరెక్టర్ మారుతి శర్మ, నగర అధ్యక్షుడు కొరకంపే రవి, టీఎన్ఎస్ఎఫ్ నాయకులు రాజ్ కుమార్, సీనియర్ నాయకులు, బాత్ ఇంచార్జిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అలగనూరు రిజర్వాయర్ దుస్థితిపై బైరెడ్డి ఆగ్రహం -- "సీమ ప్రాజెక్టుల పేరుతో వైసీపీ లూటీ".

ఉత్తేజ ప్రతినిధి, నందికొట్కూర్, ఫిబ్రవరి, 06

నంద్యాల జిల్లా, మిడుతూరు మండలంలోని అలగనూరు రిజర్వాయర్ను మాజీ ఎమ్మెల్యే బైరెడ్డి రాజశేఖర్ రెడ్డి గురువారం పరిశీలించి అక్కడి దుస్థితిపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రిజర్వాయర్ కుంగిపోయి నిరుపయోగంగా మారిన ప్రాంతాలను ప్రత్యేకంగా పరిశీలించాలని ఆయన, గత ఏడేళ్లుగా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన విమర్శించారు. అలగనూరు ప్రాజెక్టు దెబ్బతిన్నా వైసీపీ నాయకత్వం చేతులకొలేదని బైరెడ్డి ఆరోపించారు. రైతులకు ప్రాణాధారమైన సాగునీటి వనరులు నాశనమవుతున్నా చర్యలు తీసుకోలేదని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టుపై కూడా ఆయన ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఇది రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ కాదు, నెల్లూరు లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్" అంటూ ఆరోపించారు. సీమ ప్రజలకు



ఉపయోగం లేకుండా పేర్లు మార్చి రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ప్రాజెక్టులను చూపిస్తున్నారని విమర్శించారు. లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాంతంలో వైసీపీ నేతలు సమావేశం నిర్వహించడాన్ని బైరెడ్డి తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. ప్రజలను మళ్ళిపెట్టి నయంపచన చేయడానికి ఆ మీటింగ్ లు పెడుతున్నారని అన్నారు. "వైసీపీలో ఒక్క నాయకుడికి కూడా వ్యవసాయం మీద అవగాహన లేదు.

ఉన్నవాళ్లంతా రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారులే" అంటూ విమర్శించారు. సీటి ప్రవాహాల గురించి మాట్లాడే నాయకులకు కమ్యూనిక్యులు అంటే ఏమిటో కూడా తెలియదని ఎద్దేవా చేశారు. సాగునీటి అంశాలను సీరియస్ గా చూడకుండా రాజకీయ ప్రచారానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని అన్నారు. గత వైసీపీ పాలనలో రాయలసీమ ప్రాజెక్టుల పేర్లు చెప్పి భారీ స్థాయిలో అవినీతి, లూటీ జరిగిందని బైరెడ్డి రాజశేఖరరెడ్డి ఆరోపించారు. ప్రాజెక్టుల పేరుతో నిధులు ఖర్చు చేసినట్లు చూపించి, భూమిపై పనులు మాత్రం కనీసంలేదని విమర్శించారు. రాయలసీమ ప్రాజెక్టులపై జరిగిన ఖర్చులు, పనుల పురోగతిపై ప్రభుత్వం వెంటనే శ్రేతపత్రం విడుదల చేయాలని బైరెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. అలగనూరు రిజర్వాయర్ ను అత్యవసరంగా పునరుద్ధరించి రైతులకు సాగునీరు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

ప్రతి ఇంటికి ఆక్షర దీపం వెలగాలి -- నందికొట్కూరు మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకట రామిరెడ్డి..

ఉత్తేజ ప్రతినిధి, నందికొట్కూరు, ఫిబ్రవరి, 06



నందికొట్కూరు పట్టణంలో నిరక్షరాస్యత నిర్మూలనే లక్ష్యంగా ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకట రామిరెడ్డి పేర్కొన్నారు. పట్టణంలోని హజనగర్ ఉర్దూ పాఠశాలలో గురువారం నిర్వహించిన "ఉల్లాస్ -- ఆక్షర ఆంధ్ర" కార్యక్రమం భాగంగా వలంటీర్లకు ఒకరోజు శిక్షణా కార్యక్రమం జరిగింది. సమావేశంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ జీవితకాల అభ్యసన అవకాశాలు కల్పించడం, నిరక్షరాస్యులకు చదువు నేర్పించడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని అధికారులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ వెంకట రామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ పట్టణంలో చదువు రాని పెద్దలను గుర్తించి, వారికి ప్రతిరోజూ సాయంత్రం ఒక గంటపాటు పాఠాలు చెప్పేలా వలంటీర్లు క్రమబద్ధంగా పనిచేయాలని సూచించారు. అక్షరాస్యత పెంపొందితే వ్యక్తిగత జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడటమే కాకుండా సమాజ అభివృద్ధికి బలమైన పునాది పడుతుందని ఆయన అన్నారు. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకట రామిరెడ్డి, ప్రమీలమ్మ, సిఓ అర్చన, జయంతి, నవీబాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోడుమూరు నుంచి చలో పోతులపాడు ఉత్తేజ న్యూస్ ఫిబ్రవరి 05 న. బెళగల్



కోడుమూరు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త, కూడా మాజీ చైర్మన్ రాష్ట్ర ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిల్ సభ్యులు కోట్ల హర్షనర్సయ్య రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు కోడుమూరు నియోజకవర్గం వైఎస్సార్ సీపీ ఇంచార్జి డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ అధ్యక్షతన భారీగా తరలివెళ్లిన పార్టీ శ్రేణులు, రైతులు రాయలసీమకు చంద్రబాబు చేస్తున్న తీరని ద్రోహంపై వైఎస్సార్ సీపీ గురువారం తలపెట్టిన చలో పోతిరెడ్డిపాడు కార్యక్రమానికి కోడుమూరు నియోజకవర్గం నుంచి కోడుమూరు నియోజకవర్గ వైఎస్సార్ సీపీ ఇంచార్జి డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ అధ్యక్షతన పార్టీ నేతలు, శ్రేణులు, ప్రజలు, మేధావులు, రైతులు భారీగా తరలివెళ్లారు.



రాయలసీమ హక్కుల కోసం పోతిరెడ్డిపాడు సభ ఘన విజయం..

వైఎస్ఆర్పీ చలో పోతిరెడ్డిపాడు కార్యక్రమానికి భారీ జనసంద్రం.. ఉత్తేజ ప్రతినిధి నందికొట్కూరు, ఫిబ్రవరి, 05:

రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ వైఎస్ఆర్పీ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పోతిరెడ్డిపాడులో నిర్వహించిన భారీ బహిరంగ సభ ఘన విజయవంతమైంది. రాష్ట్ర యువజన విభాగ అధ్యక్షుడు బైరెడ్డి సిద్ధార్థ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో, నందికొట్కూరు ఇంచార్జి డాక్టర్ దారా సుధీర్ ఏర్పాటులో ఈ సభ జరిగింది. ఈ సభకు వైఎస్ఆర్పీ ప్రధాన కార్యదర్శి సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి, సీనియర్ నేత పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై సభను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. రాయలసీమ ప్రాంతానికి చేందిన పలువురు నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ కార్యకర్తలు భారీగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ రాయలసీమ ప్రాంతం ఎడారి ప్రాంతమని గుర్తించి, సాగునీరు--తాగునీటి అవసరాల కోసం డాక్టర్ వైఎస్సార్ రాజశేఖర్ రెడ్డి దూరదృష్టితో ఎత్తిపోతల పథకాలను శ్రీకారం చుట్టారని తెలిపారు. అనంతరం మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మధ్య జరిగిన రాజకీయ ఒప్పందాల కారణంగా ప్రాజెక్టు పనులు నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. రైతుల సంక్షేమం వైఎస్సార్ కుటుంబానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమని, వైఎస్ఆర్పీ పార్టీలో సుమారు 80 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి మ



ఇంటర్నెట్ పదార్థాలతోనే టూత్ పేస్ట్...

మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నోటి శుభ్రత కూడా చాలా ముఖ్యం. అందుకే నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలంటే మంచి టూత్ పేస్టు ఎంచుకోవాలి. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో ఉన్న టూత్ పేస్టులన్నీ కూడా కెమికల్స్ తో తయారైనవే. అలాంటి వాటి బయలు ఇంట్లోనే సహజ పదార్థాలతో టూత్ పేస్టుని తయారు చేసుకోవచ్చు. పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. ముందు రోజుల్లో.. ఇదివరకటి రోజుల్లో చాలా మంది నోటిని క్లీన్ చేసేందుకు వేప పుల్లలు, బొగ్గుపొడి, ఇతర పదార్థాలు వాడే వారు. అవి రాసు రాసు కష్టంగా ఉండేది. ఆ తర్వాత ఈజీ డొరికే టూత్ పేస్టులకి అలవాటు పడ్డారు. కానీ, ఇప్పుడు చాలా పేస్టులు కెమికల్స్ తయారవుతున్నాయి. కెమికల్ టూత్ పేస్టుతో.. మనం ప్రతిరోజూ వాడే టూత్ పేస్టుల్లో చాలా కెమికల్స్ ఉంటున్నాయి. ఇవి నీటి ద్వారా కడుపులోకి వెళ్లి ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకి కారణమవుతున్నాయి. ఈ విషయం తెలియకుండానే మనం టూత్ పేస్టుని వాడుతున్నాం. తెల్ల నమస్సులు.. మనం మార్కెట్లో కొనుక్కుని వాడే టూత్ పేస్టుల్లో కెమికల్స్ పాటు ఓ కర్రమైన తీపి పదార్థం ఉంటుంది. వీటి వల్ల అవి తియ్యగా ఉంటాయి. అయితే, వీటిని వాడడం వల్ల దంత నమస్సులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. దంతక్షయం, పళ్ళ నమస్సులు, చిగుళ్ళ నమస్సులన్నీ వస్తాయి. ఈ పేస్టు గిల్లెలకి, పెద్దలకి ఎవరికీ మంచిది కాదని గుర్తుపెట్టుకోండి. మనమే ఇంట్లోనే ఏంవకా టూత్ పేస్టుని వాడుకోవచ్చు. అదెలాగో తెలుసుకుందాం. టూత్ పేస్టు తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు.. బేకింగ్ సోడా 4 టేబుల్ స్పూన్లు, కొబ్బరి నూనె 2 టేబుల్ స్పూన్లు, 10 నుండి 15 చుక్కల మింట్ ఆయిల్, ఉప్పు కొద్దిగా తయారు చేయడం ఎలా.. కంటేయినర్ తీసుకుని ఉప్పు, బేకింగ్ సోడా కలపాలి. అందులోనే 2 టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె కలపండి. కొబ్బరినూనె ఉప్పు, బేకింగ్ సోడా రెండు పేస్టులా అయ్యేలా చేస్తుంది. ఇవి నేనుచురల్ యాండ్ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. తాజాదనం కోసం 10 నుండి 15 చుక్కల పిప్పర్ మెంట్ ఎసెన్షియల్ వేసి బాగా కలపండి. ఇంకేం పేస్టు సిద్ధమైందే. అయితే, ఇది వాడే ముందుగా మీ డాక్టర్ కలవండి. ఆ తర్వాతే ఈ నేనుచురల్ టూత్ పేస్టు వాడండి.



మీ పిల్లలకు ఏడాదిన్నర దాటిందా..

ట్రైక్ ఫాస్ట్, స్పాక్స్ ఇవ్వవచ్చు. పాల ఉత్పత్తులు.. ఏడాదిన్నర వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు.. వారి డైట్ లో పాలు, పెరుగు, జున్ను, పాశురైజ్ చీజ్ వంటి ఏదైనా పాల ఉత్పత్తులను రోజూ ఇవ్వాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజుకు రెండు సర్విస్ లో ఇవి వారికి అందించుట అంటున్నారు. మీరు వారికి హెల్తీగా, టేస్టీగా పాలు ఇవ్వడానికి మిల్క్ షేక్స్, స్ట్రాబెర్రీ షేక్, అంజీర్ మిల్క్ షేక్, ఆప్లెకాట్ క్రీమ్ వంటివి పెట్టండి. వీటిని తినిపించిన తర్వాత పిల్లలలో ఏదైనా అల్లెర్జి లక్షణాలు కనిపిస్తే, వెంటనే వారికి ఇవి పెట్టడం మానేయండి. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ అల్లెర్జి, అస్తమా ఇమ్యూనాలజీ ప్రకారం, మూడు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో దాదాపు రెండు, మూడు శాతం మందిలో పాల అంటే అల్లెర్జి ఉంటుంది. తృణధాన్యాలు పెట్టండి.. ఏడాదిన్నర పిల్లలకు రోజుకు కనీసం 90 గ్రాముల తృణధాన్యాలను ఆహారంలో చేర్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చక్కెర తక్కువగా ఉండే, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే తృణధాన్యాలను వారి డైట్ లో చేర్చండి. ఓట్స్, రాగి, సజ్జలు, బియ్యంను వారికి ఆహారంగా ఇవ్వవచ్చు. ప్రాటీన్.. ఏడాదిన్నర వయస్సు వారిని పిల్లలకు వారి డైట్ లో ప్రాటీన్ ఎక్కువగా చేర్చాలని నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రాటీన్ చిన్నవారు ఎదుగుదలకు సహాయపడుతుంది. మీ చిన్నవారులకు పాల్మీ, సీఫ్రెడ్, బీన్స్, బనానీలు, సోయా ఉత్పత్తులు, విత్తనాలు, నట్స్ చేర్చండి. పండ్లు, కూరగాయలు.. మీ చిన్నారికి ప్రతిరోజూ కనీసం 1 కప్పు పండ్లు, 1 కప్పు కూరగాయలు పెట్టాలి. పండ్లు, కూరగాయల్లో మినరల్స్, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఇమ్యూనిటీని

చిన్నారికి ప్రతిరోజూ కనీసం 1 కప్పు పండ్లు, 1 కప్పు కూరగాయలు పెట్టాలి. పండ్లు, కూరగాయల్లో మినరల్స్, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి, అన్నారోగ్యాలు దరిచేరకుండా రక్షిస్తాయి.

చిన్నవారుల వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ.. వారి పోషక, ఆహార అవసరాలు కూడా పెరుగుతుంటాయి. పిల్లల అభివృద్ధికి, పెరుగుదలకు ప్రతి నెలా వారి ఆహారంలో అందించాల్సిన పోషకాలను పెంచుతూ ఉంటాయి. పిల్లలు పెరిగే కొద్దీ వారి అభిరుచులు, ఆహార ప్రాధాన్యతలు మారుతూ ఉంటాయి. ఏడాదిన్నర వయస్సు వారిని పిల్లలు రోజూ మొత్తం ఆడుకుంటూ, అటా ఇటూ తిరుగుతూనే ఉంటారు. వీళ్ళ రోజూ యాక్టివ్ గా, ఉత్సాహంగా ఉండటానికి వారికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తూ ఉండాలి. మీ చిన్నారికి ఏడాదిన్నర కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉంటే.. వారి డైట్ లో ఎలాంటి ఆహారాన్ని చేర్చాలో ఈ స్టేజీలో తెలుసుకుందాం.

ఈ వయస్సులోని పిల్లలు దాదాపు అన్న ఆహారాలను తినవచ్చు. మీ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉండటానికి రోజుకు మూడు పూట్ల భోజనం, రెండు సార్లు హెల్తీ

చిన్నారికి ప్రతిరోజూ కనీసం 1 కప్పు పండ్లు, 1 కప్పు కూరగాయలు పెట్టాలి. పండ్లు, కూరగాయల్లో మినరల్స్, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి, అన్నారోగ్యాలు దరిచేరకుండా రక్షిస్తాయి.



బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుందట..

ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, మనస్సు కోసం ట్రీడింగ్ వర్కౌట్ చాలా హెల్తీ చేస్తాయి. వీటిని చేయడం వల్ల దృష్టిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, ఏకాగ్రతను కూడా పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి బరువుని తగ్గించడంలో మీకు సాయపడే ట్రీడింగ్ వర్కౌట్ కొన్ని ఉన్నాయి. అవేంటో వాటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. కపాలభాతి.. కపాలభాతి చేయడం వల్ల చాలా మంచి బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. వీటిని చేయడం వల్ల మంచి పాజిటివ్ రిజల్ట్స్ ఉంటాయి. జీర్ణ క్రియ పెరిగి జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. అంతేకాకుండా బరువు తగ్గడంలో హెల్తీ చేస్తాయి. నాడి శోధన.. శరీర కుడి, ఎడమ వైపులా బ్యాండ్స్ చేయడంలో ఈ ట్రీడింగ్ వర్కౌట్ హెల్తీ చేస్తుంది. బాడీని క్లెన్ చేస్తుంది. జీర్ణక్రియని ప్రేరేపించి కణాలకు ఆక్సిజన్ అందించి శరీరాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది. దీని వల్ల బరువు తగ్గడానికి హెల్తీ అవుతుంది. భద్రకా ప్రాణాయామం.. బాడీ సెల్యూలార్ స్ట్రాక్చర్ జీవక్రియను పెంచే శక్తివంతమైన ట్రీడింగ్ వర్కౌట్. ఇది వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. శరీర శక్తిమార్గాలను తెలుస్తుంది. దీని వల్ల స్టబిల్ ఫ్యాట్ కూడా కరుగుతుంది. దీని వల్ల మీ బాడీ, బ్రెయిన్ కి ఎనర్జీ అందుతుంది. అన్నిసార్ల క్రియ.. ఈ ట్రీడింగ్ వర్కౌట్ చేయడం వల్ల ఉదర కండలాలని బలపరుస్తుంది. ఇది జీర్ణ రుగ్మతలను

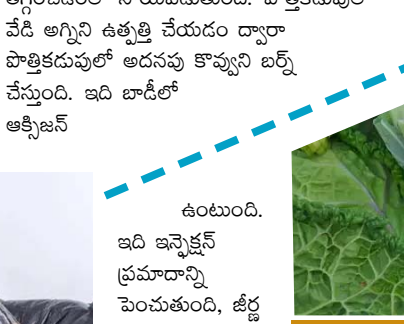


ప్రవహాన్ని పెంచి జీవశక్తిని పెంచుతుంది. ముందుగా నెవ్వులిగా ఊపిరి పీల్చుకుని నోరు మూయాలి. గొంతులో మెల్లిగా హమ్మింగ్ చేయాలి. మీ వేళ్ళతో ఈ డ్యుని యొక్క కంపనాలు అనుభూతి చెందడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది జీవక్రియని మెరుగుపరుస్తుంది.

దీని వల్ల బాడీ ఫిట్ గా మారుతుంది.

గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఇది అవసరం అయితే అన్నింటా అంటే.. అజీర్ణం, గ్యాస్ సమస్యలు ఏరువుతాయి. ఎందుకంటే, దీనిలో యానిడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా, అల్లం కూడా తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇది కడుపులో గ్యాస్, చికాకును పెంచుతుంది. ఆకు కూరలు.. వర్షాకాలం పాలకూర, బచ్చలికూర వంటి ఆకు కూరలు తినే ముందు జాగ్రత్త పహించాలి. అధిక తేమ కారణంగా.. ఈ ఆకులపై బ్యాక్టీరియా వృద్ధి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని సరిగ్గా శుభ్రం చేయకుండా తీసుకుంటే.. జీర్ణకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు, జీర్ణక్రియ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవి వందే ముందు నీటితో బాగా శుభ్రం చేయండి. క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు.. క్రూసిఫెరస్ కుటుంబానికి చెందిన కాల్బ్రఫర్, బ్రోకలీ, బ్రస్సెల్స్ స్ట్రాబెర్రీ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే, వర్షాకాలంలో తక్కువగా తీసుకుంటేనే మంచిది. ఈ కూరగాయలలో

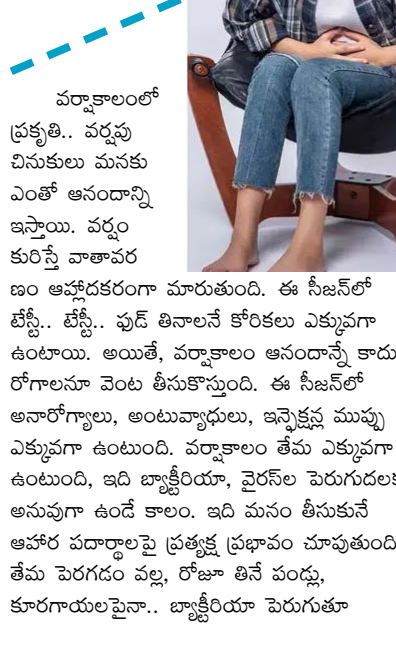
తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. పొత్తికడుపులో వేడి అగ్నిని ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా పొత్తికడుపులో అదనపు కొవ్వుని బర్న్ చేస్తుంది. ఇది బాడీలో ఆక్సిజన్



వర్షాకాలంలో ప్రకృతి.. వర్షపు చినుకులు మనకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. వర్షం కురిస్తే వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది. ఈ సీజన్ లో టేస్టీ, టేస్టీ.. ఫుడ్ తినాలనే కోరికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే, వర్షాకాలం ఆనందాన్నే కాదు.. రోగాలనూ వెంట తీసుకొస్తుంది. ఈ సీజన్ లో అనారోగ్యాలు, అంటువ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లు ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. వర్షాకాలం తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది బ్యాక్టీరియా, వైరస్ పెరుగుదలకు అనువుగా ఉండే కాలం. ఇది మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలపై ప్రభుత్వ ప్రభావం చూపుతుంది. తేమ పెరగడం వల్ల, రోజూ తినే పండ్లు, కూరగాయలపై.. బ్యాక్టీరియా పెరుగుతూ

ఉంటుంది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, జీర్ణ సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి. వర్షాకాలం మీరు ఎలాంటి ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్యులు కపిల్ ల్యాగ్, మనకు వివరించారు. అరటిపండ్లు.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, అరటిపండ్లను ఏ సీజన్ లోనైనా తినవచ్చు. కానీ మీరు అరటిపండ్లను సాయంత్రం, రాత్రి పూట, ఖాళీ కడుపుతో తినే మీ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. వర్షాకాలంలో అజీర్ణం, దగ్గు, అస్వస్థత భాదపడేవారు రాత్రిపూట అరటిపండ్లను తినవచ్చు. ఇది మనం తీసుకునే కష్టా దోషాన్ని తీర్చే చేస్తుంది. శ్లేష్మం పెంచు తుంది. దీని కారణంగా త్యాగకోశ సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం

పొట్టలో గడబిడే..! ఎక్కువ. వర్షాకాలంలో అరటిపండు తినాలంటే.. ఉదయం పూట తినండి. వంకాయ.. వంకాయలు బర్నింగ్ సెన్సేషన్, గ్యాస్ సమస్యలను కూడా పెంచుతాయి, కాబట్టి వర్షాకాలంలో వంకాయలో కీటకాలు వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. పొరపాటున మీరు వంకాయలతో పాటు ఈ కీటకాలను తింటే.. మీకు వాంటలు, దురద, అల్లెర్జి, బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. వంకాయలో ఆల్కలాయిడ్ ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో దాని అమ్మ స్థాయి

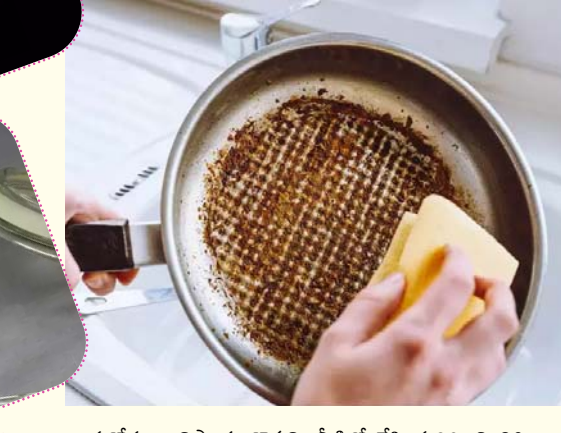


మాడిన గిన్నెలని వీటితో తోమితే..

మనం సాధారణంగా వంట చేసినప్పుడు కొన్ని కొన్నిసార్లు గిన్నెలు మాడిపోతుంటాయి. వీటిని క్లీన్ చేయాలంటే చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలాంటి వాటిని ఈజీగా ఎలా క్లీన్ చేయాలో తెలుసుకోండి. గిన్నెలు తోమడం కష్టంగా ఫీట్ అవుతుంటారు చాలా మంది. అయితే, ఇవి ఎక్కువగా మాడిపోయి జిడ్డుగా ఉంటే వాటిని తోమడం మంటే మరీ చిరాగం ఉంటుంది. కానీ, మన వంటగదిలోని కొన్ని చిట్టాలు పాటిస్తే సమస్యని దూరం చేస్తుంది. నిమ్మరసం.. నిమ్మరసం కూడా మరకల్ని క్లీన్ చేయడంలో చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. మరకలు ఉన్న పాత్రలకి నిమ్మరసం రుద్దండి. అలానే కానీపు నానబెట్టండి. ఆ తర్వాత సబ్బుతో వాటిని క్లీన్ చేయండి. చూడండి మీ గిన్నెలు తళతళ మెరుస్తాయి.

టూటాలో సోస్.. ఇక స్టీల్ పాన్స్ కి క్లీన్ చేయడంలో టూటాలో సోస్ బాగా పనిచేస్తుంది. ఓ చండా టూటా కెచప్ తీసుకుని మురికిగా ఉన్న పాత్రలకి రుద్ది రాత్రంతా అలానే ఉంచండి. ఇందులోని యానిడ్ మొండి మరకలని క్లీన్ చేస్తుంది. ఉల్లిపాయ.. ఉల్లిపాయలతో కూడా గిన్నెలని క్లీన్ చేయచ్చు.

ఇందుకోసం ఉల్లిపాయ తొక్కల్ని నీటిలో వేసి మరగించి 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. తర్వాత ఈ నీరు పోసి డిష్ సాప్ తో రుద్ది క్లీన్ చేయాలి. వెనిగర్.. ఇక గిన్నెల్లో మురికిని క్లీన్ చేయడంలో వెనిగర్ చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఓ కప్పు వెనిగర్ తీసుకుంటే. దానిని పాన్ లో వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే డిష్ సబ్బుతో క్లీన్ చేయండి. దీని వల్ల సమస్య తగ్గుతుంది. ఉప్పు, బేకింగ్ సోడా.. ఉప్పు, బేకింగ్ సోడాను చక్కని క్లీనింగ్ ఏజెంట్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిని వాడడం వల్ల మరకలు తగ్గుతాయి. వంట సోడా గిన్నెలపై ఉన్న మరకలని క్లీన్ చేస్తుంది. ఈ బేకింగ్ సోడాని నీటితో కలిపి పేస్టులా చేయాలి. తర్వాత పాన్స్ ని ఈ పేస్టుతో రుద్ది కానీపు ఉంచి ఆ తర్వాత క్లీన్ చేయండి. కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్.. చాలా మంది కూల్ డ్రింక్స్ ని తాగుతుంటారు. కానీ, వీటిని క్లీనింగ్ సెక్షన్ లోనూ వాడొచ్చు. వీటిని మాడిపోయిన గిన్నెల్లో పోసి బాగా ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత దిండి డిష్ వాష్ ద్రువోతో క్లీన్ చేయండి. దీని వల్ల చక్కగా మాడిపోయిన గిన్నెలు చక్కగా క్లీన్ అవుతాయి.



ఆకాశాన్ని అంటింటి



'కేజీఎఫ్', 'కాంతార' చిత్రాలతో కన్నడ సినిమాలకి మంచి క్రేజ్ పెరిగింది. కన్నడ మేకర్స్ సినిమాను చూడేస్తారు అనే మాట ఈ రెండు చిత్రాలతో చెరిగిపోయింది. ఇప్పుడు అక్కడ కూడా భారీ బడ్జెట్, పాన్ ఇండియా చిత్రాలు తెరకెక్కుతున్నాయి. హీరోల పాఠోషికాలు ఆకాశాన్ని అంటుకున్నాయి. యే, రిషబ్ శెట్టి లాంటి స్టార్ల పాన్ ఇండియా స్టాండు గుర్తింపు పొందటంతో వాళ్ల పాఠోషికాలు ఊహకు అందనంత పెరుగుతున్నాయి. 'కేజీఎఫ్' తరువాత యే గ్రాఫ్ పూర్తిగా మారిపోయింది. 'కేజీఎఫ్ 2' కోసం దాదాపు రూ.50 కోట్లు రెమ్యూనరేషన్ తీసుకున్నారు టాక్. 'టాక్సిక్' కోసం అటూ ఇటుగా రూ.75 కోట్లు అని శాందల్ పుడ్జీ కూడా ఈ మార్కు చేరుకొన్నారు.

తెలుగులో తెరకెక్కుతున్న 'జై హనుమాన్' సినిమా కోసం రిషబ్ రూ.80 కోట్లు డిమాండ్ చేశాడని తెలుస్తోంది. యేతో సితార సంస్థ ఓ చిత్రాన్ని కమిట్ అయింది. అశ్విన్ గంగరాజు దీనికి దర్శకుడు. ఈ సినిమాకూ అటూ ఇటుగా రూ.80 కోట్లు డిమాండ్ చేశాడని

తెలుస్తోంది. 'కాంతార' తో రిషబ్ కి పాన్ ఇండియా స్టాండు గుర్తింపు దక్కింది. 'కాంతార 2' దాదాపు రూ.300 కోట్లు సాధించింది. అందుకే ఇప్పుడు రిషబ్ శెట్టి పాఠోషికం కూడా రెడ్డింపు అయ్యిందని టాక్. 'కాంతార'తో రిషబ్ శెట్టి కి తెలుగులో మార్కెట్, అభిమానుల సంఖ్య పెరిగింది. అతని చిత్రాలకు మంచి ఓపెనింగ్స్ వస్తున్నాయి. దాంతో నిర్మాతలు కూడా రిషబ్ అడిగినంత ఇవ్వడానికి రెడీ అవుతున్నారని ఫిలిం నగర్లో వినిపిస్తోంది. తాజాగా తెరకెక్కుతున్న 'జై హనుమాన్' బడ్జెట్ రూ.200 కోట్లకు పైగా బడ్జెట్ తో రూపొందుతోంది.

సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ లో తెరకెక్కుతున్న సినిమా కూడా పెద్ద బడ్జెట్ సినిమానే. ఈ రెండింటిలో 'జై హనుమాన్' ముందుగా సెట్స్ పైకి వెళ్లే అవకాశం ఉంది. ఈ రెండు సినిమాల్లో ఏది హిట్ అయినా రిషబ్ రూ.100 కోట్ల హీరోల జాబితాలో చేరిపోతారు. అదే జరిగితే 100 కోట్ల పాఠోషికం అందుకొన్న తొలి కన్నడ హీరోగా రిషబ్ పేరు నిలిచిపోతుంది.

అన్నతో సినిమా

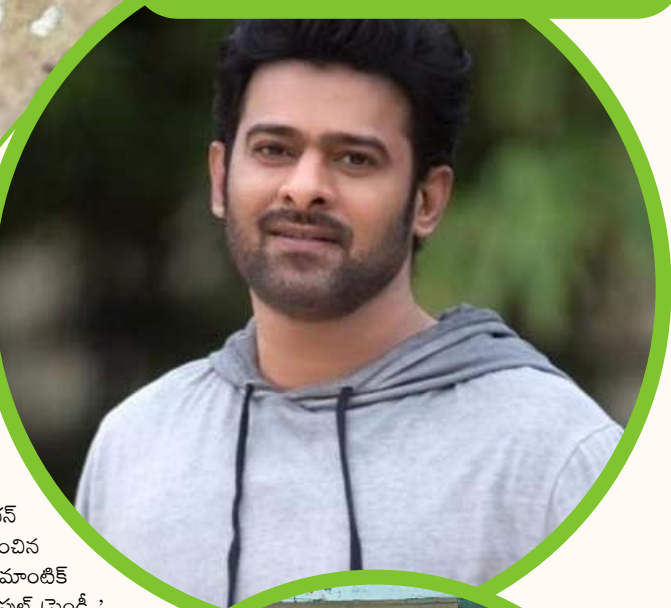
'కమిటీ కుర్రాళ్లు' సినిమా సక్సెస్ తో మంచి జోరు మీదున్నారు కొణిదెల నిహారిక. ఆ సినిమా పలు విభాగాలలో గడ్డర తెలంగాణ ఫిల్మ్ అవార్డులను అందుకుంది. ఆ ఉత్సాహంతో మరన్ని ప్రాజెక్ట్స్ చేయడానికి ఆమె సిద్ధమవుతున్నారు. అందులో భాగంగా సంగీత్ శోభన్ తో 'రాకాస్' మూవీని నిహారిక నిర్మించింది. అది ఏప్రిల్ 3న విడుదల కాబోతోంది. ఇదిలా ఉంటే... ఇటీవల యుద్ధ వంటి దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రాన్ని ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే! ఇప్పుడూ మంచి మరో క్రేజ్ వార్డు బయటకు వచ్చింది. తన సోదరుడు వరుణ్ తేజ్ తో ఓ సినిమా నిర్మించడానికి రెడీ అయిందని తెలిసింది. ప్రస్తుతం వరుణ్ తేజ్ 'కొంయన్ కనకరాజు' చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. మేధాక గాంధీ ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. యూవీ క్రియేషన్స్, ఫస్ట్ స్ట్రీమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది మేనవిలో ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. అయితే ఈ సినిమా తర్వాత వరుణ్ రెండు చిత్రాలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. అందులో ఒకటి నిహారిక నిర్మించనున్నారని తెలిసింది. దీనికి సంబంధించి అధికారిక ప్రకటన త్వరలో రానుందని సమాచారం. వరుణ్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిన రెండు చిత్రాల్లో ఒకదానికి అడ్డీ దగ్గర అపోసియేట్ గా పనిచేసిన బాలాజీ దర్శకత్వం వహించనుండగా, స్టోన్ బెండ్ ప్రొడక్షన్స్ ఈ సినిమాను నిర్మించనుంది.

మరిక సారి

స్టార్ హీరో ధనుష్ కథానాయకుడిగా, దర్శకుడు రాజ్ కుమార్ పెరియస్వమి రూపొందిస్తున్న భారీ చిత్రంలో ప్రముఖ నటి సాయి పల్లవి హీరోయిన్ గా ఎంపికైంది. సోమవారం చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ వందరేఖర్ ఫిల్మ్స్ ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించింది. గతంలో బాలాజీ మోహన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'మారి 2'లో ధనుష్, సాయి పల్లవి జోడికీ మంచి మార్కులు వచ్చాయి. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఈ హిట్ కాంబో రిపీట్ కానుండటంతో అభిమానుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది.

ధనుష్ నిర్మాణ సంస్థ వందరేఖర్ ఫిలింస్, ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్న సంస్థల్లో ఒకటి. తమిళన్ (ట్యూటర్) భాషా డ్యూరా సాయి పల్లవికి ఎబిఎస్ టీఎల్కీ స్వాగతం. హిట్ కాంబో మళ్ళీ వెండితెరపైకి వస్తోంది" అని పోస్ట్ చేసింది. గతంలో ధనుష్, సాయి పల్లవి కలిసి బాలాజీ మోహన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'మారి 2' చిత్రంలో నటించారు. ఈ సినిమాలో వీరిద్దరి మధ్య తెమిస్ట్రీ, ముఖ్యంగా 'రాడీ బీబీ' పాట ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవలనం సృష్టించింది. దీంతో ఈ హిట్ జోడి మళ్ళీ తెరపై నందడి చేయనుండటంతో సినిమాపై అంచనాలు తారాస్థాయికి చేరాయి. ఇదిలా ఉండగా, ఈ చిత్రంలో ఇప్పటికే మరో కథానాయికగా యువతరం క్రేజ్ హీరోయిన్ శ్రీలీలను ఎంపిక చేసిన విషయం తెలిసిందే. జనవరి 30న ఆమెను టీఎల్కీ ఆహ్వానిస్తూ మేకర్స్ ప్రకటన విడుదల చేశారు. దీంతో ఇద్దరు ప్రముఖ హీరోయిన్లు మేకర్స్ ప్రాజెక్టులో భాగం కావడం ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. వీరితో పాటు యువ సంగీత సంవలనం సాయి అభ్యుక్తరమ్ ఈ చిత్రానికి సంగీత దర్శకుడి వ్యవహరిస్తున్నారు. దీనిపై సాయి

ప్రశంసలు



టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో సంతోష్ శోభన్ హీరోగా నటించిన 'లేట్స్ లవ్ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ' కపుల్ ఫ్రెండ్స్ ' ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. అశ్విన్ చంద్రశేఖర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాను యువీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై అజయ్ కుమార్ రాజు నిర్మించారు. ప్రేమ, యువత ఆలోచనలు, అధునిక సంబంధాల మేళవింపుతో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం వాటిల్స్ డే స్టైల్ గా ఫిబ్రవరి 14న తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదల కానుంది. సంతోష్ శోభన్ సరసన మానస వారణాసి హీరోయిన్ గా నటించగా, రాజీవ్ కనకాల, యోగిబాబు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు.

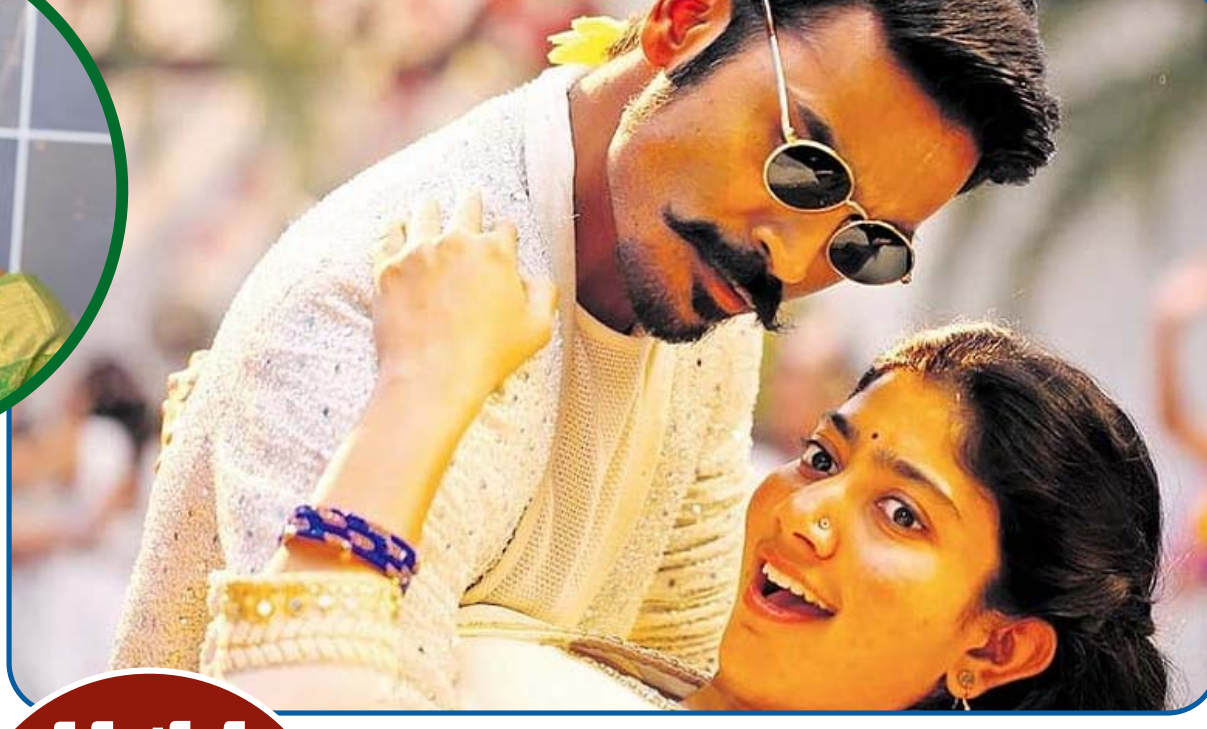


ఇటీవల విడుదలైన 'కపుల్ ఫ్రెండ్స్' ట్రైలర్ సినిమా మీద ఆసక్తిని మరింత పెంచింది. చెన్నై ట్యాక్సిడ్రామాలో లివింగ్ రిలేషన్ షిప్ కాన్సెప్ట్ ను కేంద్రంగా చేసుకుని తెరకెక్కిన ఈ ట్రైలర్, నేటి యువత జీవితాలను ప్రతిబింబించేలా ఉంది. పెళ్లి ఒత్తిడి నుంచి తప్పించుకుని నగరానికి వచ్చిన అమ్మాయి, తండ్రితో విభేదాల కారణంగా ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చిన అబ్బాయి... ఇద్దరూ కలిసి ఓకే రూమ్ షేర్ చేసుకోవడం నుంచి కథ మొదలువుతుంది. మొదట ఫ్రెండ్స్ గా మారిన వీరు, ఆ కల అని, ఇది చాలా ప్రత్యేకమైన ప్రాజెక్ట్ అవుతుందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ చిత్రాన్ని ఒక భారీ ర్యూకావ్యంగా (మాగ్నమ్ టవన్) నిర్మిస్తున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే వెల్లడించారు. వందరేఖర్ ఫిలింస్ తో పాటు ఆర్ బీకే స్టూడియోస్ కూడా ఈ సినిమా నిర్మాణంలో భాగస్వామిగా చేరినట్లు ఇటీవలే ప్రకటించారు.

ఫిక్స్ చేసేశాడా



నేమరల్ స్టార్ నాని ప్రస్తుతం 'స్వారాజ్' సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు. ఘాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. మార్చి 26న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. తదుపరి నాని సుజీత్ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేయనున్నారు. పూర్తిగా యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇది. దీనికి 'బ్లడ్ రోమియో' అనే టైటిల్ ఖరారైనట్లు సమాచారం. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ ఈ ఏడాది రెండో భాగంలో మొదలుకానుంది. ప్రస్తుతం చిత్ర బృందం నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు ఎంపికలో నిమగ్నమై ఉంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు సంబంధించి నో వార్డు నెట్టింబ వైరల్ అవుతోంది. ఈ సినిమాలో నాని సరసన పూజా హెగ్డే కథానాయికగా నటించనుందని సోషల్ మీడియాలో వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన త్వరలో రానుందని తెలిసింది. ప్రస్తుతం నాని స్వారాజ్ సినిమాతో బిజీగా ఉండటం వల్ల సుజీత్ స్క్రిప్ట్ పనుల్లో నిమగ్నమై ఉన్నారు. ఇందులో మలయాళ స్టార్ ప్యూర్వీరాజ్ సుకుమార్ కీలక పాత్రలో కనిపించనుండటం మరో ప్రత్యేక ఆకర్షణ.



తప్పకున్న డెకాయిట్

ఒకప్పుడు ఒక సినిమా వాయిదా పడింది అంటే అది అవశకునం అని ఫీల్ అయ్యేవారు. కానీ, ఇప్పుడు అది ఒక ట్రెండ్ గా మారిపోయింది. మేకర్స్ చెప్పిన టైమ్ కి సినిమా రిలీజ్ అయితే అదే విశేషంగా మారుతోంది. మేకర్స్ చెప్పిన టైమ్ కి సినిమా రిలీజ్ అయితే అదే విశేషంగా మారుతోంది. మేకర్స్ చెప్పిన టైమ్ కి సినిమా రిలీజ్ అయితే అదే విశేషంగా మారుతోంది.



అందుకుంది. సెకండ్ షాట్ పై కూడా అభిమానులు భారీ అంచనాలను పెట్టుకున్నారు. ఇదే కాకుండా అదే రోజున యువ్ టాక్సిక్ కూడా రానుంది. మొదట టాక్సిక్ కూడా వాయిదా పడుతుండేమో అనుకున్నారు. కానీ, అనుకున్న సమయానికే యువ్ వస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇక ఈ రెండు పెద్ద సినిమాల మధ్య సలిగిపోవడం ఎందుకు, డెకాయిట్ పక్కకి జరిగినట్లు టాక్.

నిజమైన డ్రీమ్

అలనాటి తార కల్పనా అయ్యర్ మరోసారి సోషల్ మీడియాలో సంవలనం సృష్టించారు. 45 ఏళ్ల క్రితం బాలీవుడ్ ను ఊహించిన 'అర్కాన్' (1981) సినిమాలోని 'రంధ హో' పాటతో అప్పట్లో యువతను ఊర్రాతలాగించిన ఈ నటి... తాజాగా ఒక పెళ్లి వేడుకలో అదే పాటకు స్టెప్పులేసి ఆల్బర్తానికి గురి చేశారు. ఏకంగా 70 ఏళ్ల వయసులోనూ ఆమె చూపించిన ఎనర్జీ, ఫిట్ నెస్, గ్రేస్ చూసి నెటిజన్లు ఫిదా అవుతున్నారు. ఏజ్ జస్ట్ ఏ సంవత్సరం అనే మాటకు కల్పనా అయ్యర్ సరైన ఉదాహరణ అంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు



నెటిజన్లు, 1981లో విడుదలైన 'అర్కాన్' సినిమాలోని 'రంధ హో' పాట అప్పట్లో దేశవ్యాప్తంగా సంవలనం సృష్టించింది. ఆ పాటలో కల్పనా అయ్యర్ అందం, డాన్స్ మామెంట్స్, ఎక్స్ ప్రెషన్స్ ఆమెను ఓపెన్ వేల్ స్టార్ గా మార్చాయి. ఆ కాలంలో ఐటమ్ సాంగ్స్ కు ఇంత క్రేజ్ ఉండేది కాదు. అయినా సరే, కల్పనా అయ్యర్ ఆ పాటతో ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపును సంపాదించుకున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాల తర్వాత, అదే పాటకు ఆమె మళ్ళీ స్పృశ్యం చేయడం అభిమానులకు నాస్టాల్జియా ఫీలింగ్ ను తీసుకొచ్చింది. వయసును లెక్కచేయకుండా, కాన్సిడెన్స్ తో స్టెప్పులేయడం అక్కడున్న అతిథులను మంత్ర ముగ్ధులను చేసింది. కల్పనా