



యాదాద్రిలోని పలు ఆలయాల మూసివేత

యాదగిరిగుట్ట: సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం సందర్భంగా యాదగిరిగుట్ట పుణ్యక్షేత్రంలో ఆలయాలు మూసివేశారు. ఆదివారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు స్వయంభూ పంచ నారసింహుల దేవాలయంతో పాటు, అనుబంధ శివాలయం, పాతగుట్ట శ్రీలక్ష్మీ నారసింహ స్వామి ఆలయాలను మూసివేశారు. సోమవారం ఉదయం 3.30 గంటలకు ప్రధాన ఆలయాన్ని తెరిచి సంక్రాంతి వేడుకలు నిర్వహించనున్నారు. గ్రహణం అనంతరం భక్తులను యథావిధిగా అనుమతించనున్నారు. గ్రహణం నేడు (ఆదివారం) రాత్రి 9.56 గంటలకు ప్రారంభమై ఆర్ధరాత్రి 1.26 గంటలకు ముగియనుందని ఆలయ అధికారులు చెప్పారు.



చాంపియన్ భారత్

హాకీ ఆసియా కప్ టైటిల్ కైవసం
పైనల్లో సాత్ కొరియాపై సూపర్ విక్టరీ
వరల్డ్ కప్-2026కు అర్హత
నాలుగో టైటిల్ సొంతం

ట్రీపుల్ ఆర్ అలైన్మెంట్ మారాలంటే

ప్రభుత్వమే మారాలేమో

భూ నిర్వాసితులకు అన్యాయం జరగనివ్వం
న్యాయం జరగకపోతే ప్రభుత్వాన్ని స్తంభింపజేద్దాం
నిర్వాసితుల రైతుల సమావేశంలో రాజగోపాల్ రెడ్డి

'రీజనల్ రంగ్ రోడ్డు (ట్రీపుల్ ఆర్) భూ నిర్వాసితుల సమస్యలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెద్దల దృష్టికి తీసుకెళ్తా. అవసరమైతే కేంద్ర మంత్రి గద్దర్ తోనూ మాట్లాడతా. దక్షిణ భాగం అలైన్మెంట్ మారాలంటే ముందు ఉత్తరభాగం అలైన్మెంట్ మారాలి. ఇవి మారకపోతే చివరికి ప్రభుత్వమే మారాలేమో' అని మునుగోడు కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు.

ఆ కేసులను సీబీఐకి ఎందుకివ్వరు

గొర్రెల స్కాం బాధ్యులపై చర్యలేవీ? రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి బండి సంజయ్ ప్రశ్న
డైలీ సీరియల్ లా ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసును సాగదీస్తున్నారని విమర్శ

నిమజ్జనం సంపూర్ణం!

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ముగిసిన వినాయక నిమజ్జనాలు... గ్రేటర్ హైదరాబాద్ లో గంగమ్మ ఒడికి 2.70 లక్షల విగ్రహాలు ఊరేగింపుల్లో మహిళలతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించిన 170 మందిపై కేసులు

బీసీ బిల్లుకు కేంద్రం అడ్డు

రోమింగ్ న్యూస్, కామారెడ్డి : గవర్నర్ వద్ద బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు ఆమోదం పొందకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం అడ్డుకుంటోందని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ మండిపడ్డారు. స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన

యూరియా సరఫరా పెరుగుతుంది

కేంద్రానికి సీఎం విజ్ఞప్తితో కదలిక: తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

కార్తికుడు ఆత్మహత్యకు రేవంత్, సీతక్కడే బాధ్యత

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్



మూసీకి వునరుజీవం

రూ.7,658 కోట్లతో గోదావరి తాగునీటి ప్రాజెక్టు ఫేజ్-2, 3 పథకాలకు నేడు శంకుస్థాపన చేయనున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మల్లన్నసాగర్ నుంచి 20 టీఎంసీల నీటి తరలింపు మూసీకి 2.5.. హైదరాబాద్ తాగునీటికి 17.5 టీఎంసీలు ఓఆర్ఆర్ ఫేజ్-2 తాగునీటి సరఫరానూ ప్రారంభించనున్న సీఎం

రోమింగ్ న్యూస్, హైదరాబాద్ : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తన కలల ప్రాజెక్టుగా చేపట్టిన మూసీ వునరుజీవ పనులకు సోమవారం శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. ఇందులో భాగంగా రూ. 7,360 కోట్లతో ఉస్మాన్ సాగర్, హిమాయత్ సాగర్ చెరువులను మంచినీటితో నింపేందుకు ఉద్దేశించిన గోదావరి తాగునీటి ప్రాజెక్టు ఫేజ్-2, 3 పథకాలకు సీఎం

మిగతా 2 లో

స్వీకర్ నోటీసులందుకున్న ఎమ్మెల్యేలతో సీఎం రేవంత్ భేటీ

కృష్ణమోహన్ రెడ్డి సహా 9 మంది హాజరు జ్వరం కారణంగా రాలేకపోయిన కడియం శ్రీహరి అనర్హత పేదీర్చిన విచారణపై న్యాయనిపుణులతో సమీక్ష నియోజకవర్గాల సమస్యలపై ముఖ్యమంత్రి ఆరా పరిష్కారానికి నిధులిస్తామని ఎమ్మెల్యేలకు హామీ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ గౌడ్, మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పొంగులేటి

జపాన్ ప్రధాని షిగేరు ఇషిబా రాజీనామా

సొంత పార్టీ ఎల్డీపీలో విభేదాలతోనే నిర్ణయం ఎగువనభ ఎన్నికల్లో ఓటమికి బాధ్యత వహించాలని ఒత్తిళ్లు గతేడాది పీఎంగా బాధ్యతలు... ఏడాది నిండకముందే రిజైన్

క్యాన్సర్ టీకా తయారు చేసిన రష్యా! ప్రీక్షినికల్ ట్రయల్స్ కూడా పూర్తి: ఎఫ్ఎంబిఐవ ట్యూమర్ పెరిగ్ వేగంలో 60-80 శాతం తగ్గుదల! ప్రణాన్వి విజయవంతంగా తగ్గించినట్టు వెల్లడి



వరంగల్ లో ఆకస్మిక వాన

చెరువుల్ని తలపించిన రోడ్లు అండర్ బ్రిడ్జి వద్ద వరదలో 2 బస్సులు ప్రయాణికులను తాడు సాయంతో బయటకు తీసుకొచ్చిన సిబ్బంది

జనగామ జిల్లా 60 మంది టీచర్లకు ఘన సన్మానం

ఆర్యవైశ్య మహాసభ చరిత్రలో తొలిసారి విశేష సేవ కార్యక్రమాలు



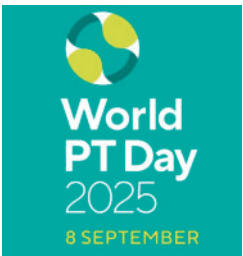
జనగామ,సెప్టెంబర్ 7: (రోమింగ్ స్ట్యాస్) : సమ సమాజ స్థాపన కొరకు కృషిచేసేలా మంచి పౌరులను తయారు చేస్తున్న ఉపాధ్యాయుల విశేష కృషి అభినందనీయం. జనగామ జిల్లా వ్యాప్తంగా 60 మంది ఉపాధ్యాయులను వారు చేస్తున్న సేవలను గుర్తించి వారిని జనగామ జిల్లా ఆర్యవైశ్య మహాసభ గురుపూజోత్సవ సందర్భంగా ఆదివారం నాడు ఇక్కడ ఘనంగా సత్కరిస్తూ సన్మానించింది. ఆర్యవైశ్య మహాసభ జనగామ జిల్లా చరిత్రలో తొలిసారిగా విశేష సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతూ అందులో భాగంగా ఆదివారం జనగామలోని గాయత్రి గార్డెన్స్ ఉత్సాహపూరిత వాతావరణంలో గురుపూజోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆర్యవైశ్య మహాసభ జనగామ జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ గంగిశెట్టి ప్రమోద్ కుమార్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా వాణిజ్య పన్నుల శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ పెద్ది వెంకటేశం పాల్గొని ప్రసంగించారు . విద్యారంగంలో విశేష సేవలు అందిస్తున్న ఉపాధ్యాయులను జిల్లా వ్యాప్తంగా గుర్తించి వారిని అభినందిస్తూ ప్రోత్సహిస్తూ గురుపూజోత్సవం సందర్భంగా ఒకే వేదికపై ఆర్యవైశ్య మహాసభ సన్మానించడం గొప్ప కార్యక్రమం అని ఆయన అన్నారు. మంచి పనులు చేస్తూ సేవా భావంతో విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయులు ప్రస్తుత సమాజానికి ఎంతగానో అవసరం అంటూ ఈ సందర్భంగా వక్రలు మాట్లాడారు. ఉద్దేశించి ఆర్యవైశ్య మహాసభ జనగామ జిల్లా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ గంగిశెట్టి ప్రమోద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ గత 15 సంవత్సరాలుగా ఆలోచనలలో కూడా లేని విధంగా జనగామ జిల్లా వ్యాప్తంగా 60 మంది ఉపాధ్యాయులను ఎంపిక చేసి 12 మండలాల్లో ఉన్న ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు గుర్తించి

పలువురు ఉపాధ్యాయులు, సమాజ సేవకులు మాట్లాడుతూ ఈ సన్మానం వల్ల తమ బాధ్యత ఇంకా పెరిగిందని విద్యార్థులను, వివిధ వర్గాల వారిని అన్ని విధాలుగా తీర్చిదిద్దడంలో ఇంకా అంకితభావంతో కృషి చేస్తామని అంటూ సన్మానం చేసిన మహాసభకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు ఇందులో మహాసభ కోశాధికారి బెజగం బీక్షవతి, మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ మాడ%శీ%శెట్టి వరూధిని, ప్రధాన కార్యదర్శి గంగిశెట్టి అనూజ , కోశాధికారి తమ్మి ప్రవంతి , యూత్ జిల్లా అధ్యక్షులు గజ్జి సంతోష్ కుమార్, వాసవి సేవదల్ అధ్యక్షులు నాగమల్ల సోమయ్య, రీజియన్ల చైర్మన్ల పదకంటి రవీందర్, జోన్ల చైర్మన్లు కుర్రేళ్ళ వేదకుమార్, గండె సోమన్న, మాశెట్టి వేణుగోపాల్ 12 మండలాల ప్రతినిధులు అనేకమంది పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ ఫిజియోథెరపీ దినోత్సవం

ఫిజియోథెరపీ అనేది ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థలో ఒక ముఖ్యమైన వైద్య విభాగం. ఇది శరీరానికి సంబంధించిన అన్ని రకాల నొప్పులు,గాయాలు,శస్త్ర చికిత్సల పునరుద్ధరణకు మరియు శారీరక చలనం మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ శాఖలో పనిచేసే సేవలను అందించు నిపుణులను ఫిజియోథెరపిస్టులు అని అంటారు. వీరు వైద్య రంగంలో ముఖ్యమైన వారు. మనుషుల జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్రను పోషిస్తారు. వీరు డాక్టర్లు, నర్సులు ఇతర ఆరోగ్య నిపుణులతో కలిసి పనిచేసి సమగ్ర వైద్యను అందిస్తారు. మన ఆరోగ్యాన్ని దృఢముగ ఉంచడానికి కీలక పాత్రను పోషిస్తారు. ఫిజియోథెరపీతో అనేక రకాల వ్యాధులను నయం చేస్తారు.

అంతర్జాతీయ ఫిజియోథెరపీ దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 8న జరుపుకుంటారు. ఫిజియోథెరపిస్టులు సమాజానికి అందించే సేవలను, వారి ప్రాముఖ్యతను, గుర్తించడం ఈ దినోత్సవం ముఖ్య ఉద్దేశం. 1951లో సెప్టెంబర్ 8న తేదీన “వరల్డ్ ఫిజియోథెరపీ కౌన్సిల్ “ను ఏర్పాటుచేశారు. ఈ సంస్థ స్థాపించిన తేదీని పునస్మరించుకొని సెప్టెంబర్ 8న తేదీన “ప్రపంచ ఫిజియోథెరపీ దినోత్సవంగా” పాటించాలని 1996లో నిర్ణయించారు. అప్పటినుండి దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుపుకుంటున్నారు. ఈరోజు ఫిజియోథెరపిస్టులు తమ రోగులకు మరియు సమాజానికి చేసే ముఖ్యమైన పనిని గుర్తించడానికి మరియు ఫిజియోథెరపీ వృత్తిని ప్రోత్సహించడానికి అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. అదేవిధంగా ఫిజియోథెరపీ అనేది కేవలం మనాజ్ మాత్రమే కాదని ఇది ఒక శాస్త్రీయ వైద్య విధానం అని ప్రజలలో అవగాహన కల్పించుట కొరకు సమాజంలో



ఫిజియోథెరపిస్టుల కృషిని వారి ప్రాముఖ్యతను గుర్తించటం కొరకు, ప్రజలందరూ ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని పాటించేలా ప్రోత్సహించటం, శారీరక శ్రమ యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయడం కోసం ఈ దినోత్సవాన్ని

పాటిస్తారు.ప్రతి సంవత్సరము ఈరోజున ఒక ప్రత్యేక ధీమ్ ను ఎంచుకొని దానిపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తారు. ఈ సంవత్సరాలలో కీళ్ల నొప్పులు వంటి అంశాలపై దృష్టిని సారించారు. ఈ సంవత్సరము ఫిజియోథెరపీ ధీమ్ “ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యము”(హెల్థీ ఎజింగ్) వృద్ధాప్య సమయంలో జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో ఫిజియోథెరపీ పాత్ర మరియు వృద్ధాప్యం వలన వచ్చే బలహీనతను,కీళ్ల నొప్పులు మరియు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడాన్ని నివారించుటకు తగిన వ్యాయామ ప్రణాళికలను ఏర్పాటు చేయడంలో ఫిజియోథెరపిస్టుల పాత్రను ఈ ధీమ్ తెలియజేస్తుంది. దీనిని జీరియాట్రీక్ కేర్ అంటారు.



సహాయపడతారు. నడుము నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పి, కండరాలు నొప్పి వంటి దీర్ఘకాలిక నొప్పులను తగ్గించేందుకు వీరు చక్కటి వ్యాయామాలను థెరపీలను సూచించి, ప్రాక్టీస్ చేయించి నయం చేస్తారు. ముఖ్యంగా పక్షవాతం వచ్చి బాధపడే రోగులకు ప్రత్యేక చికిత్సలు అందించి తిరిగి కదిలించే శక్తిని తీసుకొస్తారు. పిల్లలలో కొన్ని సమయాలలో శారీరక,మానసిక అభివృద్ధి చెందనప్పుడు వీరు పిల్లల కోసం ప్రత్యేక వ్యాయామాలు చేయించి మామూలు పరిస్థితులను తీసుకువస్తారు. వృద్ధులలో వయసు పెరుగుట వలన శారీరక బలహీనతలు వచ్చినప్పుడు,కీళ్ల నొప్పులు,పార్కిన్సన్, స్ట్రోక్ వలన ఏర్పడే వ్యాధులను ఫిజియోథెరపీ ద్వారా వారిలో చలనం పెరిగేలా వ్యాయామాలు చేయించి వారి

స్వతంత్రతను పెంపొందిస్తారు. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఆస్తమా ఉన్న రోగులకు కూడా శ్వాస సంబంధ వ్యాయామాలతో వారి ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచే విధంగా పనిచేస్తారు. ఫిజియోథెరపీ వైద్యరంగంలో విదర్శి-యారాని రంగంగా ఏర్పడింది. అనేక రకాల శస్త్ర చికిత్సలకు, వయసు భారంగా వచ్చే అనేక సమస్యలకు, ముఖ్యంగా వెన్నెముక,మోకాలు మెడ ,నరాలకు సంబంధించిన వాటికి ఇది పరిష్కార మార్గం గా నిలుస్తుంది. శారీరకంగా కాకుండా మానసికంగా కూడా ధైర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని రోగులకు అందిస్తున్నారు. అదుపవల్ల వైద్యరంగంలో ఫిజియోథెరపిస్టుల పాత్ర చాలా అమూల్యమైనది, మరియుఅవసరమైనది.

ప్రధాని మోడీ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం



నకిరేకల్: ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ మధ్యతరగతి, నిరుపేదలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా జిఎస్టి స్లాబ్ రేట్లు తగ్గించడం వలన హార్డు వ్యక్తం చేస్తూ నకిరేకల్ బిజెపి పట్టణ కమిటీ అధ్యక్షుడు గర్లె మురళీమోహన్ ఆధ్వర్యంలో నరేంద్ర మోడీ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో చినేని జానయ్య, పందాల సైదులు, బోనగిరి వెంకటేశ్వర్లు, అప్పల అంజయ్య, నడికుడి సైదులు, సందుపట్ల వేణుమాధవ్, కారింగుల యాదగిరి, ఏర్పూ రేణుక, మిర్యాల గజేష్, సిద్దోజు శివేంద్రచారి, నక్క శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కపుల్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో మానసిక దివ్యాంగులకు పండ్లు పంపిణీ



నకిరేకల్: వాసవి క్లబ్బ్ ఇంటర్నేషనల్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కల్సుకుంట్ల చంద్రసేన గుప్తా జయంతి సందర్భంగా వాసవి క్లబ్ కపుల్స్ ఆధ్వర్యంలో మానసిక దివ్యాంగులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో దేవరశెట్టి సత్యనారాయణ , గుండా నరేందర్, తేలుకుంట్ల రాజు, కందగల్ల బాలాజీ, శ్రీకాకోళ్ళ వెంకన్న, బ్రహ్మాదేవర వేణు, పాల్గొన్నారు.

మేడారం జంపన్న వాగులో జనగామ యువకుడి గల్లంతం

విహార యాత్రలో విషాదం



జనగామ,సెప్టెంబర్ 7: (రోమింగ్ స్ట్యాస్) స్నేహితులతో విహారానికి వెళ్లి మేడారం జంపన్న వాగులో ఆదివారం స్నానం చేస్తూ జనగామ జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన యువకుడు నీటి ప్రవాహంలో గల్లంతయ్యారు. జనగామ పట్టణంలోని యువకులు కొంతమంది సరదాగా మేడారం సందర్శించుకుని జంపన్న వాగులో ఈత కొరకు వెళ్లినట్లు తెలిసింది. అందులో ఒక యువకుడు నీటిలో గల్లంతయినట్లు విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు గల్లంతైన యువకులు కొరకు పడవల సహాయంతో వాగులో గాలిస్తూ వెతుకుతున్నారు జంపన్న వాగులో ఆదివారం గల్లంతయిన వ్యక్తి జనగామ పట్టణానికి చెందిన కురుమవాడకు చెందిన యువకునిగా చెబుతున్నారు. ఇంకా పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానం

కోదాడ:కోదాడ యునైటెడ్ ముస్లిం యూత్ ఆధ్వర్యంలో మిలర్డ్ ఉన్ సబీని ఆదివారం కోదాడ పట్టణంలో ముస్లిం సోదరులు భక్తి శ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. మహమ్మద్ ప్రవక్త పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని తల సేమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న చిన్నారులకు మేగా రక్తదాన శిబిరాన్ని పట్టణంలో స్థానిక పీర్లా సుమారు సావిత్రి బజార్లు ఏర్పాటు చేశారు ఈ రక్తదాన శిబిరంలో సుమారు 100 మంది పాల్గొనగా 100 యూనిట్ల బ్లడ్ ను ఖమ్మంలోని నోవా కేర్ బ్లడ్ బ్యాంకు కు అందించారు ఈ సందర్భంగా యునైటెడ్ ముస్లిం యూత్ మాట్లాడుతూ,తల్లి జన్మనిస్తుందని రక్తదాత పునర్జన్మను ఇస్తాడన్నారు. మానవ రక్తాన్ని మించిన ప్రత్యామ్నయం లేదని రక్తాన్ని ఉత్పత్తి చేయలేమని రక్తదాతలే ప్రాణదాతలు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యునైటెడ్ ముస్లిం యూత్ నాయకులు, పట్టణ ప్రముఖులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జపాన్ ప్రధాని షిగేరు ఇషిబా రాజీనామా



జపాన్ ప్రధాన మంత్రి షిగేరు ఇషిబా తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. అధికార లిబరల్ డెమోక్రటిక్ పార్టీ (ఎల్డీపీ) లో విభేదాలకు స్వస్తి పలకాలనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జూలైలో జరిగిన రైమెంట్ ఎగువనభ ఎన్నికల్లో ఘోర పరాజయానికి బాధ్యత వహించి, ఇషిబా రిజైన్ చేయాలని పార్టీ నుంచి ఒత్తిళ్లు వచ్చాయి. ఈ క్రమంలోనే ఆయన రాజీనామా చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. పీ అధ్యక్ష పదవి నుంచి తప్పుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు చెప్పారు. మొదటి ప్రత్యర్థుల డిమాండ్లను ఇషిబా పట్టించుకోలేదు. తనను పదవి నుంచి తొలిగిస్తే దేశంలో రాజకీయ శూన్యత ఏర్పడుతుందన్నారు. కానీ ఆయనపై సొంత పార్టీ నుంచి ఒత్తిడి పెరగడంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఎల్డీపీ అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన ఇషిబా గతేడాది ఆ క్లౌబ్లో ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టా ఎట్టిరు. జపాన్ పై అమెరికా విధించిన సుంకాల రేట్లను 25 శాతం నుండి 15 శాతానికి తగ్గించేలా బ్రంపు ఒప్పందంలో సక్సెస్ అయ్యారు. ఈ ఒప్పందాన్ని పలు పురు స్వాగతించినప్పటికీ రాజకీయంగా తన స్థానాన్ని పటిష్టం చేసుకోలేకపోయారు. ఏడాది పూర్తికాకముందే పదవి నుంచి వైదొలగారు, దీంతో అధికార ఎల్డీపీ తదుపరి నాయకుడిని ఎన్నుకునే ప్రక్రియను ప్రారంభించినట్లు తెలుస్తోంది.

క్యాన్సర్ టీకా తయారు చేసిన రష్యా!

ప్రీక్షినికల్ ట్రయల్స్ కూడా పూర్తి: ఎఫ్ఎంబిఐ ట్యూమర్ పెరిగే వేగంలో 60-80 శాతం తగ్గుదల! ప్రణాన్ని విజయవంతంగా తగ్గించినట్లు వెల్లడి

క్యాన్సర్లు నిలువరించే వ్యాక్సిన్లు తయారు చేసినట్లు రష్యాకు చెందిన ఫెడరల్ మెడికల్ ఐయ లాజికల్ ఏజెన్సీ (ఎఫ్ఎంబీఐ) ప్రకటించింది. ఈ వ్యాక్సిన్ ఇప్పటికే ప్రీక్షినికల్ ట్రయల్స్ పూర్తిచేసుకుందని, అత్యుత్తమ సామర్థ్యంతో పనిచేయడంతో పాటు పూర్తి సీమ్ గా నిరూపితమైందని ఎఫ్ఎంబీఐ అధినేత్రి వెరోనికా స్కెవోర్నోవా వెల్లడించారు. ‘ఏళ్ల తరబడి చేసిన పరిశోధనల ఫలితమే ఈ వ్యాక్సిన్, చివరి మూడేళ్లుగా ప్రీక్షినికల్ స్టడీస్లో ఫోకస్ పెట్టాం. ఇప్పుడు ఇది పూర్తిగా సిద్ధమైంది. సిద్ధమైంది. అధికారి కంగా ఆమోదం లభిస్తే మార్కెట్లోకి విడుదల చేస్తాం’ అని వెరోనికా తెలిపారు. రిపీటెడ్లు ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నప్పటికీ పెద్దగా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని, అదే సమయంలో క్యాన్సర్లై ఇది చక్కగా పనిచేసిందని ఆమె అన్నారు. పరిశోధనల్లో ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడంతో క్యాన్సర్ కణజతులు(ప్రణాలు) చాలా వరకు తగ్గాయని, అదే సమయంలో అవి పెరిగే వేగం కూడా 60-80 శాతం వరకు మందగించిందని తెలుస్తోంది. దీని వల్ల పేషెంట్లు క్యాన్సర్ నుంచి కోలుకునే అవకాశాలు కూడా మెరుగైనట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ప్రాథమికంగా ఈ వ్యాక్సిన్ కల్లోరెక్టల్ క్యాన్సర్లై పనిచేస్తోందని, అదే సమయంలో గ్లియోబ్లాస్టోమాతో పాటు పలు మెలనోమా రకాల కోసం వ్యాక్సిన్లు తయారు చేయడంలో కూడా కీలకమైన ముగిలు పడినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ వ్యాక్సిన్ల తయారీ కూడా అడ్వాన్స్డ్ స్టేజీలో ఉన్నట్లు సమాచారం.

దమ్ముంటే అమెరికాపై 75 శాతం టారిఫ్లు వేయండి

న్యూఢిల్లీ: ప్రధాని మోడీ ధైర్యం చూపించాలని యూఎస్ ఉత్పత్తులపై కనీసం 75 శాతం సుంకాలు విధించాలని ఆమె ఆద్య్ పార్టీ (ఆప్) కన్వీనర్ ఆరవింద్ కేజీవార్ సవాల్ చేశారు. ‘ప్రధాని ధైర్యం చూపించాలని మేం డిమాండ్ చేస్తున్నాం. దేశమంతా మీ వెనుకే ఉంది. అమెరికా మన ఎగుమతులపై 50 శాతం సుంకాలు వేస్తోంది. అక్కడి నుంచి వచ్చే దిగుమతుల లపై మీరు 75 శాతం సుంకాలు వేయండి. దాని వల్ల పదే భారాన్ని మోయ దానికి దేశం సిద్ధంగా ఉంది. ఒకసారి ఆ సుంకాలు వేస్తే బ్రంట్ తలపంచుతాడో ‘లేడీ తెలుస్తుంది’ అని కేజీవార్ అన్నారు. అదే సమయంలో యూఎస్ నుంచి వచ్చే కాటన్ దిగుమతులకు డిసెంబరు 31 వరకు డ్యూటీ మినహా యింపు ఇవ్వడాన్ని కేజీవార్ తప్పుబట్టారు. ఇలా చేయడం వల్ల అమెరికన్ వ్యవసాయ రంగానికి లభి చేశారుతుందని, కానీ స్థానిక రైతులు నష్టపోతారని విమర్శించారు.

ట్రంప్ పై నిరసన గళం

వాషింగ్టన్ లో ఫెడరల్ దళాలకు నిరసనగా భారీ ర్యాలీ



వాషింగ్టన్ డీసీ: అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పై స్వదేశంలో నిరసన గళం వెల్లువెత్తింది. దేశ రాజధాని నగర వీధుల్లో ఫెడరల్ దళాలను మోహరించడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ శనివారం వాషింగ్టన్ డీసీలో అనేక వేల మంది రోడ్లెక్కురారు. తక్షణమే నేషనల్ గార్డుల మోహరింపును ఉపసంహరించాలని డిమాండ్ చేశారు. నగరంలో నేరాలు పెచ్చుమీరుతున్నాయంటూ గత నెలలో ట్రంప్ వాషింగ్టన్ డీసీలో ఫెడరల్ దళాలను మోహరించారు. మెట్రోపాలిటన్ పోలీసు విభాగాన్ని కూడా నేరుగా ఫెడరల్ నియంత్రణలోకి తీసుకొచ్చారు. దీన్ని ఫెడరల్ ప్రభుత్వ అతిక్రమణ చర్యగా ప్రజాస్వామ్యవాదులు ఖండిస్తున్నారు. ‘ట్రంప్ తక్షణమే వెళ్లిపోవాలి’, ‘డీసీకి స్వేచ్ఛ కల్పించాలి’, ‘నిరంకుశత్వాన్ని ప్రతిఘటించండి’ తదితర పోస్టర్లను నిరసనకారులు ప్రదర్శించారు.

కట్టెపడేసిన బ్లడ్ మూన్

**ఔత్సాహికుల్లో ఉత్సాహం
నింపిన ఖగోళ అద్భుతం
భారత్ సహా ప్రపంచవ్యాప్తంగా
చంద్ర గ్రహణం దర్శనం
ఇండియాలో రాత్రి 9:57 నుంచి
1:26 వరకు అద్భుత దృశ్యం**

ఆకాశంలో ఖగోళ అద్భుతం పుతమైంది. ఆదివారం రాత్రి గగనతలంలో కనిపించిన ‘మూన్’ అందర్నీ ఆశ్చర్యపరిచింది. భారత్లో రాత్రి 9.57 గంటలకు సమయంలో భూమి ఛాయ.. చందమామను కప్పేయడం ప్రారంభించింది. సరిగ్గా 11.01 గంటల సమయంలో చందమామ ఎరుపు రంగులో మారి బ్లడ్ మూన్గా అందర్నీ కనువిందు చేసింది. అర్ధరాత్రి 1:26 గంటలకు ఈ సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం ముగిసింది. నూర్పుడు, చంద్రుడి మధ్యకు భూమి రావడంతో భూగ్రహం నీడ చందమామపై పడటంతో చంద్ర గ్రహణం ఏర్పడుతుందని తెలిసిందే. అయితే ఈసారి చంద్రుడు



ఎరుపు నారింజ ఆవి ‘బ్లడ్ లుట్ కనిపించడం విశేషం. అందుకే దీనిని బ్లడ్ మూన్ అంటారు. దేశవ్యాప్తంగా ఔత్సాహికులు ఈ ఖగోళ అద్భుతాన్ని విక్షించి పరవశించారు. 2018 జూలై 27 తర్వాత దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల నుంచి గ్రహణం కనిపించడం ఇదే

మొదటిసారి కావడం గమనార్హం. ఆసియా, ఆఫ్రికా, యూరప్ సహా ప్రపంచంలోని పలు దేశాల ప్రజలను ఈ ‘బ్లడ్ మూన్’ కను విందు చేసింది. మళ్లీ వచ్చే ఏడాది మార్చి 3న సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం ఏర్పడనుంది.

శ్రీవారి ఆలయ ద్వారాలు మూసివేత నేటి ఉదయం 3 గంటల తర్వాత భక్తులకు దర్శనం

తిరుమల : చంద్రగ్రహణం సందర్భంగా ఆదివారం సాయంత్రం 3.30 గం టలకు తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయ ద్వారాలను డీటీడీ మూసివేసింది. ఈ సందర్భంగా డీటీడీ చైర్మన్ బీ.ఆర్.నాయుడు విలేకరులతో మాట్లాడుతూ చంద్రగ్రహణం కారణంగా ఆలయ ద్వారాలు సంప్రదాయబద్ధంగా మూసివేసి, సోమ వారం ఉదయం శాస్త్రోక్తంగా శుద్ధి తదితర కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసి ఉదయం 3 గంటలకు మళ్లీ శ్రీవారి ఆలయ ద్వారాలు తెరిచి భక్తులను దర్శనానికి అనుమతించనున్నట్లు తెలిపారు. అదనపు ఈవో వెంకయ్య చౌదరి మాట్లాడుతూ వైకుంఠం క్యా కాంప్లెక్స్ కంపార్ట్మెంట్లలో వేచివున్న భక్తులందరికీ నిర్దేశిత సమయానికి అనుగుణంగా ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండా దర్శన ఏర్పాట్లు కల్పించడం జరిగిందని తెలిపారు. అన్నప్రసాదం కాంప్లెక్స్, వకుళామాత, పీఏసీ-2, వైకుంఠం వంటకాలలు కూడా మూసివేసినట్లు తెలిపారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని అన్నప్రసాద విభాగం భక్తుల కొరకు 50 వేల పులిహోర ప్యాకెట్లు సిద్ధం చేసిందన్నారు. అన్నప్రసాద వితరణ సోమవారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి పునః ప్రారంభమవుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తిరుమల ఆలయ అర్చకులు, ఆలయ డిప్యూటీఈవో లోకనాథం, పీజీవో సురేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పార్టీల విధేయత కోసం కాదు.. దేశం కోసం ఓటేయండి

**ఎంపీలకు విపక్షాల ఉపరాష్ట్రపతి లభ్యుల్లి జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి పిలుపు
రేపు పార్లమెంటులో సైన్స్ సైనిడెంట్ ఎన్నిక..
అనంతరం ఫలితం ఆ ఓటింగ్ పై అధికార, ప్రతిపక్ష కూటములు కసరత్తు
నేడు ఇండియా కూటమి మార్టోలింగ్!**

బీజేపీ ఎంపీల వర్క్ షాప్ ప్రారంభం

న్యూఢిల్లీ: ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక సమయం వచ్చే నింది. రేపు పార్లమెంటులో ఈ ఎన్నిక జరగనుంది. అదే రోజు సాయంత్రం ఫలితం కూడా వెల్లడిస్తారు. ఇటు ఎన్డీ యే, అటు ఇండియా కూటమి పరస్పరం అభ్యర్థులను ప్రకటించాయి. వారి అభ్యర్థిని గెలిపించుకోవడానికి కూటమియే తర పార్టీలను అప్రోచ్ అవుతున్నాయి. ఓటింగ్ వర్క్ షాప్, బ్రయల్ ఓటింగ్ నిర్వహిస్తున్నాయి. విపక్ష కూటమి అభ్యర్థి జస్టిస్ బీ సుదర్శన్ రెడ్డి తనకు ఓటేయాలని ప్రచారం కూడా చేశారు. ఎంపీలు, పార్టీల మద్దతు కోసం పలు పురు నేతలను వ్యక్తిగతంగా కలిశారు. రేపు ఎన్నిక జరగనున్న నేపథ్యంలో అది వారం ఆయన ఓ పీడియో సందేశాన్ని పంపారు. తనకు మద్దతివ్వాలని తాను కోరడం లేదని, కానీ భారత్ను సార్వభౌమ ప్రజాస్వామ్య గణతంత్రంగా నిర్మించే విలువలకు మద్దతివ్వాలని కోరారు. ‘ఈ ఎన్నికల్లో పార్టీ విప్లు ఉండదు. బ్యూలెట్ రహస్యంగా ఉంటుంది. ఎంపీలను రాజకీయ పార్టీపై ఉన్న విధేయత కాకుండా.. దేశంపై ఉన్న ప్రేమ ముందుకు నడపాలి. మన ప్రియమైన దేశం ఆత్మను, మనసును కాపాడాల్సిన బాధ్యత మీ అందరిపైగా ఉంది’ అని జస్టిస్ రెడ్డి చెప్పారు.

నేడు ఇండియా కూటమి మార్క్ పోలింగ్!
ఎన్నికకు ముందు ఇండియా కూటమి మార్క్ పోలింగ్ నిర్వహించేందుకు సిద్ధమైంది. సంవిధాన్ సడన్ సెంట్రల్ హాల్ లో సోమవారం మార్క్ పోల్ చేపట్టనున్నట్లు సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. అలాగే తమ ఎంపీలకు ప్రతిపక్షాలు ఓటింగ్ ప్రక్రియ గురించి సైతం తెలియజేయనున్నారు. ఓటింగ్ రోజున ఎటువంటి పొరపాటు జరగకుండా ఉండటానికి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనికి అపోజిషన్ ఎంపీలందరూ హాజరవుతున్నట్లు సమాచారం. ఎన్డీయే కూటమికి స్పష్టమైన మెజారిటీ ఉన్నప్పటికీ దీనిని సైద్ధాంతిక యుద్ధంగా అభివర్ణించాయి.
బీజేపీ ఎంపీల వర్క్ షాప్ ప్రారంభం
ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికపై బీజేపీ ఎంపీలకు రెండు రోజులపాటు నిర్వహించనున్న వర్క్ షాప్ ఆదివారం ప్రారంభమైంది. ఢిల్లీలోని పార్లమెంట్ ప్రాంగణంలో వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎన్నికలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని ఎంపీలకు వివరించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సమావేశానికి ప్రధాని మోడీ సహా బీజేపీ ఎంపీలు హాజరయ్యారు. అయితే ఈ టైంలో ప్రధాని మోడీ సాధారణ ఎంపీలా చివరి వరుసలో కూర్చున్నారు. గౌరవ్ పూర్వ ఎంపీ రవికిషన్ డీనికి సంబంధించిన ఫోటోను ఎక్స్ ప్లై చేశారు. ఇదే బీజేపీ బలం ఇక్కడ అందరూ కార్యకర్తలే

రేపే ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక
మంగళవారం నాడు పార్లమెంటు వేదికగా ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఫలితాలు కూడా అదే రోజు విడుదల చేస్తారు. ఇప్పటికే ఎన్నికలు నిర్వహించే అధికారులను ఎన్నికల కమిషన్ ఎంపిక చేసింది కూడా అధికార ఎన్డీయే కూటమి తరపున మహారాష్ట్రకు గరప్పర్గా సేవలందించిన సీపీ రాధాకృష్ణన్ పోటీ చేస్తున్నారు. విపక్ష ఇండియా కూటమి అభ్యర్థిగా జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి బరిలో ఉన్నారు. వీల్చిద్దరూ దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు చెందిన వారే కావడం గమనార్హం. రాధాకృష్ణన్ తమిళనాడుకు చెందిన వారు కాగా.. సుదర్శన్ రెడ్డి తెలంగాణకు చెందిన వారు. ఈ ఎన్నికలు సైద్ధాంతిక పోరని విపక్షాలు చెప్తున్నాయి. అయితే పార్లమెంటులో మెజార్టీ బలం ఉన్న అధికార పక్ష తమ అభ్యర్థిని గెలిపించుకోవడానికి ఎక్కువ అవకాశాలున్నాయని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

అని పేర్కొన్నారు.
దేశ స్ఫూర్తి కోసం జరిగే ఎన్నిక..
తనను గెలిపించడం ద్వారా పార్లమెంటు సంప్రదాయాలను కాపాడతారని, వాదనల్లో ఉండే గౌరవాన్ని పునరుద్ధరిస్తారని జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి అన్నారు.రాజ్యసభ నిజమైన ప్రజాస్వామ్యానికి ఆలయంగా నిలబడేలా చేయడంలో సహకరిస్తారని తెలిపారు. ఇది కేవలం ఉపరాష్ట్రపతిని ఎన్నుకునే ఓటింగ్ కాదని, దేశస్ఫూర్తిని నిలబెట్టే ఎన్నిక అని జస్టిస్ రెడ్డి వివరించారు. అందరం కలిసి మన గణతంత్రాన్ని బలోపేతం చేద్దాం. భవిష్యత్ తరాలు గర్వంగా స్వీకరించే చరిత్రను సృష్టిద్దాం’ అని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఎంతోమంది స్వంతంత్ర సమర యోధుల త్యాగాలతో దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిందని, వారి మార్గదర్శనంలో ఎదిగిందని గుర్తు చేశారు. అయితే నేడు దేశంలో ప్రజాస్వామ్య వేదిక కుంచించుకుపోయిందని, ప్రజల హక్కులపై ఒత్తిడి వదుతోందని చెప్పిన ఆయన.. ఇలాంటి సమయంలో దేశ ప్రజాస్వామ్య ఆత్మను కాపాడాల్సిన బాధ్యత మనందరిపైగా ఉందన్నారు. తను వ్యక్తిగత ఆకాంక్షలతో ఈ పదవి కోసం పోటీ చేయడం లేదని, దేశ ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడానే సమిష్టి కృషి కోసమే పోటీ చేస్తున్నానని జస్టిస్ రెడ్డి తెలిపారు.

లివర్ను ఎప్పటికప్పుడు క్లీన్ చేసుకోవాల్సిందే..

లివర్ క్లీన్ అవ్వాలంటే వీటిని తీసుకోవాలి..!

మన శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే అవయవాల్లో అతి పెద్ద అవయవం లివర్. ఇది మన శరీరంలో సుమారుగా 500కు పైగా విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడం లివర్ ముఖ్యమైన పనుల్లో ఒకటి. అయితే మనం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, తాగే పానీయాలు, పలు ఇతర కారణాల వల్ల లివర్ ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది. లివర్ పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో లివర్ చేసే పనులను సక్రమంగా నిర్వహించలేకపోతుంది. దీని వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోతుంటాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే లివర్ను ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. అందుకు గాను లివర్ను క్లీన్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీనికి పలు ఆహార పదార్థాలు ఉపయోగపడతాయి. వీటిని తినడం వల్ల లివర్ క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లాలాచి వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

వెల్లుల్లి..
మనం వెల్లుల్లిని తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. వెల్లుల్లిలో ఆల్బిసిన్, సెలీనియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్లో పలు రకాల ఎంజైమ్లు యాక్టివేట్ అయ్యేలా చేస్తాయి. ఇవి లివర్లో ఉండే వ్యర్థాలతోపాటు శరీరంలోని వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు పంపుతాయి. దీంతో లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే పరగడపునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



కాలిఫ్లవర్, క్యాబేజీ వంటి కూరగాయల్లో పలు సమృద్ధులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్లో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపే ఎంజైమ్లను తయారు చేస్తాయి. అందువల్ల ఈ కూరగాయలను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు సైతం సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

ఆకుకూరలు..

పాలకూర వంటి ఆకుకూరల్లో క్లోరోఫిల్ అనే సమృద్ధులు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది లివర్తోపాటు రక్తంలో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడంలో ఎంతో మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. టాక్సిన్ వల్ల శరీరానికి నష్టం జరగకుండా చూస్తుంది. కనుక ఆకుకూరలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల లివర్ డ్యామేజ్ అవకుండా చూసుకోవచ్చు. పసుపును కూడా మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. అయితే వంటలలో వేసే పసుపు మన శరీరానికి చాలా స్వల్ప మోతాదులో లభిస్తుంది. కనుక దీన్ని నేరుగా అందేలా చూసుకోవాలి. అందుకు గాను గోరు



వెచ్చని పాలలో లేదా నీటిలో కాస్త పసుపు కలిపి తాగాల్సి ఉంటుంది. ఇక పసుపులో ఉండే కర్క్యుమిన్ అనే సమృద్ధులు శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది లివర్ కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది.

సిట్రస్ ఫలాలూ..

సిట్రస్ ఫలాలైన నిమ్మ, మోసంబి, నారింజ వంటి పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్లో ఎంజైమ్ లు యాక్టివేట్ అయ్యేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల ఈ ఎంజైమ్లు లివర్ లో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపి లివర్ క్లీన్ అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతోపాటు శరీరంలోని టాక్సిన్లు సైతం బయటకు పోతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే వాల్ నట్స్ను తింటున్నా లివర్ ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. వాల్ నట్స్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ను క్లీన్ చేయడంలో ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. వాల్ నట్స్లో ఉండే ఆర్టెనైస్, గ్లూటాథియోన్ అనే సమృద్ధులు లివర్ కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోజూ 2 కప్పుల గ్రీన్ టీని సేవిస్తున్నా కూడా లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెకిన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి లివర్ కణాలను రక్షిస్తాయి. లివర్ శుభ్రం అయ్యేలా చేస్తాయి. కనుక గ్రీన్ టీని సేవిస్తుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల లివర్ను శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

మినుములను రోజూ ఇలా తినండి..

ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి..!

మినప్పప్పును మనం తరచూ ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. దీంతో వడలు, గారెలు, ఇడ్డీలు, దోశలు చేస్తుంటారు. అయితే మనం వాడే మినప్పప్పుకు పొట్టు ఉండదు. పొట్టు లేకుండా ఉపయోగిస్తాం. కానీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందాలంటే మినప్పప్పును కాదు, మినుములను ఉపయోగించాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. మినుములకు పొట్టు ఉంటుంది. అందువల్ల వాటిని వాటితే ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. మినుముల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మినుముల్లో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాల మరమ్మత్తులకు, కణజాల వృద్ధికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. అందువల్ల మినుములను తింటే కండరాలకు శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో దేహం దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

దేహం ఉక్కులా మారుతుంది..

శారీరక శ్రమ చేసేవారు లేదా వ్యాయామం చేసేవారు మినుములను తింటుంటే దేహం ఉక్కులా తయారవుతుంది. ఎంతో బలంగా మారుతారు. చక్కని దేహాకృతి సైతం సొంతమవుతుంది. మినుముల పొట్టులో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక మినుములను పొట్టుతో సహా తింటే రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మినుముల పొట్టులో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది. మినుముల్లో ఉండే ఐరన్ శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. శరీర కణాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంచుతుంది. దీంతో కణాలకు శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్గా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట తగ్గిపోతాయి. మినుముల్లో ఉండే పిండి పదార్థాలు శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. అందువల్ల ఉదయం వీటిని తింటే రోజంతా శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. చురుగ్గా ఉంటారు.

ఎముకల నిర్మాణానికి..

మినుముల్లో అధిక మొత్తంలో క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి. ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా రక్షిస్తాయి. విరిగిన ఎముకలు అతుక్కుంటున్న వారు మినుములను తరచూ



తింటుంటే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. మినుముల్లో ఉండే మెగ్నీషియం వల్ల నాడీ మందల వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో మూడే మారుతుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడతారు. ఉత్సాహంగా మారుతారు. మినుముల్లో అధికంగా ఉండే ప్రోటీన్లు, ఐరన్ వల్ల చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. శిరోజాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. చర్మ, జుట్టు సమస్యలు తగ్గుతాయి.

ఇలా తినండి..

మినుములను రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా తీసుకోవచ్చు. కానీ పొట్టుతో తింటేనే లాభాలు కలుగుతాయి. మినుములను రాత్రి పూట ఒక గుప్పెడు మోతాదులో తీసుకుని నీటిలో నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం వాటిని కాస్త ఉడికించి తినాలి. రుచి కోసం కాస్త నిమ్మరసం, నల్ల ఉప్పు, మిరియాల పొడి వంటివి చల్లి తినవచ్చు. ఉదయం కుదరకపోతే సాయంత్రం తినవచ్చు. మీరు రోజూ వాడే ఇడ్డీ, దోశ పిండిలో సాధారణ తెల్ల మినప్పప్పుకు బదులుగా పొట్టుతో ఉన్న మినప్పప్పు లేదా మినుములను వాడండి. దీంతోనూ అనేక పోషకాలను, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. మినుములతో కూర కూడా చేసుకుని తినవచ్చు. అయితే మినుములను మనం సరిగ్గా జీర్ణం చేసుకోవాలంటే వాటిని కచ్చితంగా కొన్ని గంటల పాటు నానబెట్టిన తరువాతే తినాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే అవి కొందరికి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. దీంతో గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇలా మినుములను తింటుంటే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

వర్షాకాలంలో ఈ పండ్లకు దూరంగా ఉండాలి..!

లేకపోతే ఇబ్బందులు తప్పవ్..!

వర్షాకాలం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించినా..

అనేక వ్యాధులను తీసుకువస్తుంది. వాస్తవానికి, వర్షాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఇన్ఫెక్షన్లు. దాంతో వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వర్షాకాలంలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఈ కాలంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. వర్షాకాలంలో ఏ పండ్లు తినకూడదో తెలుసుకోవడం ఉత్తమం.

పుచ్చకాయ : వర్షాకాలంలో పొరపాటున కూడా పుచ్చకాయ తినకూడదు. పుచ్చకాయల్లో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్ సమస్య వస్తుంది. వర్షాకాలంలో పుచ్చకాయ త్వరగా చెడిపోతుంది. దాంతో పుచ్చకాయను తినకూడదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

స్ట్రాబెర్రీలు : వాస్తవానికి, స్ట్రాబెర్రీ పై పొరలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటుంది. దాంతో స్ట్రాబెర్రీలలో కీటకాలు సులభంగా కనిపించవు. వర్షాకాలంలో స్ట్రాబెర్రీలను దూరంగా పెట్టాలి. ఎందుకంటే స్ట్రాబెర్రీలను తినడం జీర్ణవ్యవస్థకు హాని జరుగుతుంది.

ద్రాక్షలు : వర్షాకాలంలో ద్రాక్షలను కూడా తినకూడదు. ద్రాక్ష బయటి పొరలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా కడుపు వికారంగా ఉంటుంది.

పీచీ : పపనవి, వర్షాకాలంలో పీచీ పండ్లు విరివిగా లభిస్తాయి. ఈ పండు చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. దాంతో పండులో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఈ పండ్లను తింటే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఏ పండు తినాలి?

వర్షాకాలంలో మీరు ఆపిల్, నేరేడు పండ్లను తినొచ్చు. ఈ సీజన్లో ఆపిల్ తినడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. యాపిల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరేడు పండ్లను తినడం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండ్లను తినడం కూడా మంచిదే. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి జలుబు, దగ్గు వంటివి రాకుండా చేస్తాయి. ఇంకా అరటి, లిట్టీ వంటి పండ్లను కూడా తీసుకోవచ్చు.

ఇంతకుముందు 2003, 2007, 2017 లలో విజేతగా నిలిచింది. 8 ఏళ్ల తర్వాత భారత జట్టు మరోసారి ఆసియా చాంపియన్ గా అవతరించింది. అలాగే, టోక్యో చరిత్రలో అత్యధికసార్లు టైటిల్ సాధించిన రెండో జట్టు భారతం. సోతీ కిరియా 5 టైటిల్స్ తో అగ్రస్థానంలో ఉన్నది. మార్కుడుసార్లు విజేతగా నిలిచింది.

రజతంతో సరిపట్టిన సురేఖ జోడీ భారత పురుషుల కాంపౌండ్ ఆర్చరీ జట్టు వరిత్ర స్థాపించింది... ఆర్చరీ వరల్డ్ కాపియన్ షిప్ తొలిసారిగా గోల్డ్ మెడల్ గెలిచింది. సౌత్ కొరియాలో జరుగుతున్న టోక్యోలో పురుషుల కాంపౌండ్ విభాగంలో రిషబ్ యాదవ్, అమన్ సెన్, ప్రథమేశ్ కాదీన్ “ భారత జట్టు విజేతగా నిలిచింది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్లో భారత త్రయం 235-233 తేడాతో ఫ్రాన్స్ టీంపై గెలిచింది. మొదట భారత జట్టుకు శుభారంభం దక్కలేదు. తొలి సెట్టు 57-59తో కోల్పోయింది. దీంతో రిషబ్, అమన్ సెన్, ప్రథమేశ్ పై తీవ్ర ఒత్తిడి పెరిగింది. ఒత్తిడి కోకూడా వారు అద్భుతంగా రాణించారు. రెండో సెట్ (60-58) గెలవడంతోపాటు మూడో సెట్టు (59-59) ను టై చేసుకోవడం ద్వారా స్కోరును 176-176తో సమం చేశారు. ఇక, నిర్ణయాత్మక నాలుగో సెట్టు 59-57తో నెగ్గడంతో స్వర్ణం దక్కింది. ప్రథమేశ్ వివరి బాణాంతో 10 పాయింట్లు తెచ్చి భారత్కు చారిత్రాత్మక విజయాన్ని కల్పిస్తాడు. మరోవైపు, తెలుగు మూలం వెన్నం జ్యోతి సురేఖ-రిషబ్ యాదవ్ మిక్స్ టీం ఈవెంట్లో క్వార్టర్ల స్వర్ణం చేజా ర్చుకుంది. ఫైనల్లో రెండు పాయింట్ల తేడాతో ఓడిపోయారు. నెదర్లాండ్స్కు చెందిన సన్న దే లాత్-వెరక్ స్కోర్ 10వ జోడీ చేతిలో 157-155తో వరాహిణి పరాజితంతో సరిపట్టింది. పుర్ర్ చాంపియన్షిప్లో సురేఖకి ఇది 9వ పతకం.



సబలెంతకకు ఇది నాలుగో గ్రాండ్ స్టాప్. ఇంతకుముందు గతేడాది యూఎస్ ఓ.పెన్, 2023, 2024లో ఆస్ట్రేలియన్ ఓ.పెన్ గెలిచింది. యూఎస్ ఓ.పెన్ టైటిల్ను కాపాడుకున్న క్రిడాకారిణుల జాబితాలో సబలెంతక చేరింది. 11 ఏళ్లలో ఇలా సాధించడం ఇదే తొలిసారి. అమెరికాకు చెందిన సెరెనా విలియమ్స్ 2012, 2013, 2014లలో పరుసగా టైటిల్ గెలిచింది. అమె తర్వాత బ్యాడ్కెట్ బ్యాడ్నెట్ గెలిచింది సబలెంతక. యూఎస్ ఓ.పెన్ విజేతగా నిలబడడం ద్వారా సబలెంతక 44 కేట్ల ఫ్రెజ్ మనీ అందుకుంది. రన్సర్వే మెన్స్ మోడా రూ. 22 కోట్లు ఫ్రెజ్ మనీ పొందింది.





సంచలనం సృష్టించిన కొత్తలగడ

ఇప్పటివరకు సూపర్ హీరో కాన్సెప్ట్ తో తెరపై చాలా తక్కువ సినిమాలు వచ్చాయి. అందుకే సూపర్ హీరో గెటప్ లో నటించే అవకాశం చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే లభించింది..ముఖ్యంగా మన ఇండియన్ సెలబ్రిటీలలో చూసుకుంటే పట్టుమని పదిమంది కూడా ఈ సూపర్ హీరో పాత్రలో నటించలేదు అనడంలో సందేహం లేదు. అయితే హీరోలకే దక్కని ఈ అరుదైన ఛాన్స్ ను కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ దక్కించుకుంది. అంతేకాదు తొలిసారి సూపర్ హీరో క్యారెక్టర్ లో నటించి సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. ఇండియన్ సినీ హిస్టరీలో సూపర్ హీరో క్యారెక్టర్ పోషించిన తొలి హీరోయిన్ గా కూడా రికార్డ్ సృష్టించింది ఈ ముద్దుగుమ్మ అలా సూపర్ హీరో కాన్సెప్ట్ తో కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ నటించిన చిత్రం 'కాత్తలోక.. మలయాళం 'లోక చాప్టర్ వన్: చంద్ర' అనే పేరుతో వచ్చిన ఈ సినిమాను తెలుగులో కూడా రిలీజ్ చేశారు. అటు మలయాళం లోనే కాదు ఇటు తెలుగులో కూడా సత్తా చాటుతూ దూసుకుపోతోంది. ఇప్పటికే లాభాల బాట పట్టిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను విపరీతంగా మెప్పిస్తోంది అని చెప్పవచ్చు. పైగా అటు థియేటర్లకు పెద్ద ఎత్తున తరలివస్తున్న నేపథ్యంలో ఇప్పుడు మరో సరికొత్త నిర్ణయం తీసుకున్నారు మేకర్స్. మరి అసలు విషయం ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం. ప్రస్తుతం జనాలలో ఎక్కడ చూసినా లోకా చాప్టర్ వన్: చంద్ర ఫీవర్ పట్టుకుంది. మలయాళం లో విడుదలైన ఈ సినిమా భారీ కలెక్షన్లను రాబడుతోంది. ముఖ్యంగా ఈ సూపర్ హీరో కథను ప్రేక్షకులకు విపరీతంగా ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి డౌమినిక్ అరుణ్ దర్శకత్వం వహించగా.. దుల్లర్ సల్మాన్ నిర్మించారు. ఇప్పటికే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రూ.150 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్లు వసూలు చేసింది. పైగా మొదటి వారం తర్వాత కూడా అందరి అభిమాన చిత్రంగా కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రేక్షకుల డిమాండ్ తీర్చడానికి శనివారం 365 కు పైగా లేట్ నైట్ షోలు జోడించబడ్డాయి. ముఖ్యంగా ఈ రేంజ్ లో ప్రేక్షకుల నుండి డిమాండ్ పొందిన చిత్రం మరొకటి లేదు అనడంలో సందేహం లేదు. అలా 365 లేట్ నైట్ షోలు ప్రత్యేకంగా వేయబడ్డ సినిమాగా కూడా ఇది సంచలనం సృష్టించింది.



కళావతి మరో లేడీ ఓరియంటెడ్ చిత్రం!

కీర్తి సురేష్ అలియాస్ కళావతి పుల్ బిజీగా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. తెలుగు, హిందీ సినిమాలతో క్షణం తీరిక లేకుండా గడుపుతోంది. వచ్చిన ఏ అవకాశం కాదనకుండా కమిట్ అవుతుంది. ఓవైపు కమర్షియల్ సినిమాలు చేస్తూనే మరోవైపు లేడీ ఓరియంటెడ్ చిత్రాల్లోనూ అదే దూకుడు చూపిస్తోంది. ప్రస్తుతం తమిళ లో 'రివాల్వర్ రీటా'లో నటిస్తోంది. ఇందులో అమ్మడు పవర్ పుల్ పాత్రలో కనిపించనుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా మరో ఉమెన్ సెంట్రీక్ చిత్రానికి కమిట్ అయింది. కేలీపుడ్ లో తెరకెక్కుతున్న ఓ కోర్టు రూమ్ డ్రామాలో ప్రధాన పాత్రకు కీర్తి ఎంపికైంది. ప్రవీణ్ ఎస్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. కీర్తి గత చిత్రాలను చూసి ప్రవీణ్ ఆమెను ఎంపిక చేసినట్లు వెల్లడించారు. సినిమాలో స్టార్ డైరెక్టర్ మిస్సిన కూడా ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. డ్రమ్ స్టిక్ ప్రొడక్షన్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. తీర్పు వెలువరించలేం గానీ, మలుపులు మాత్రం కచ్చితంగా ఉంటాయంటూ సదరు సంస్థ ప్రకటించింది. ఇందులో కీర్తి మహిళా న్యాయవాది పాత్ర పోషిస్తుంది. మహిళా నటీమణుతో కోర్ట్ రూమ్ డ్రామా ఈ మధ్య కాలంలో తెరకెక్కులేదు. నవతరం భామలంతా కమర్షియల్ చిత్రాల వైపు చూసించిన ఆసక్తి ఈ తరహా కథల వైపు చూపించడం లేదు.

స్టార్ హీరోయిన్లు ఇలాంటి పవర్ పుల్ పాత్రలు పోషిస్తే బాగుంటుందని ప్రేక్షకులు కోరుతున్నా? ఆ ఛాన్స్ మాత్రం దర్శక, నిర్మాతలు కూడా తీసుకోవడం లేదు. దీంతో పేరున్న నాయికలు కొన్ని బలమైన పాత్ర లకు దూరమవ్వబ్బి వస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఓ తమిళ డైరెక్టర్ ఈ తరహా కథాంతంతో రావడం విశేషం. 'మహానటి' సినిమాతో కీర్తి సురేష్ కు ప్రత్యేకమైన ఇమేజ్ ఏర్పడింది. కానీ ఆ తర్వాత చేసిన ఉమెన్ సెంట్రీక్ చిత్రాలేవి ఆశించిన ఫలితాలు సాధించలేదు. 'పెన్సన్', 'మిస్ ఇండియా', 'గుడ్ లక్ నభీ', 'రఘుతాత' లాంటి చిత్రాలేవి కీర్తి కెరీర్ కి పెద్దగా కలిసి రాలేదు. అయినా కీర్తికి ఆ తరహా అవకాశాలు మాత్రం ఎక్కడా తగలేదు. కథలు నచ్చితే కమిట్ మెంట్ గా పని చేస్తోంది. 'రివాల్వర్ రీటా' కూడా అలా కుదిరిన ప్రాజెక్ట్. ఈ చిత్రం పై మంచి అంచనాలే ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా ఆన్ సెట్స్ లో ఉంది. ఇదే ఏడాది అన్ని పనులు పూర్తి చేసుకుని రిలీజ్ చేయనున్నారు. ఆ చిత్రం రిలీజ్ కంటే ముందే మరో ఉమెన్ సెంట్రీక్ చిత్రానికి సైన్ చేయడం విశేషం.



సాంప్రదాయ లుక్స్ లో అనసూయ అందాల మాయ

టాలీవుడ్ లో యాంకర్ గా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అనసూయ భరద్వాజ్, ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలోనూ తన ఫ్యాషన్ లుక్స్ తో ఆకట్టుకుంటుంది. తాజాగా ఆమె షేర్ చేసిన ఫోటోలు అందుకు నిదర్శనం. సాంప్రదాయ కంచినట్టు సారీ, వైలెట్ కలర్ బ్లోజ్ కాంబినేషన్ తో అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఈ ఫోటోషూట్ లో ఆమె ధరించిన ఆభరణాలు, మేకప్ మరింత అందంగా హైలెట్ అయ్యింది. అనసూయ ఎప్పుడొకానీ తన లుక్స్ కి కొత్తదనం తీసుకువచ్చేలా ఈసారి కూడా ఫ్యాషన్ కు సాంప్రదాయాన్ని కలిపి తనదైన స్టైల్ లో ప్రదర్శించింది. ఆరెంజ్ కలర్ సిల్క్ సారికి వైలెట్ బ్లోజ్ జతచేయడం ద్వారా క్లాసిక్ టచ్ వచ్చింది. బంగారు జువెల్లు, వెండి గాజులు, రింగ్ లు ఆమె లుక్ కి ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణగా మారాయి. సినిమా కెరీర్ విషయానికి వస్తే, అనసూయ యాంకర్ గా 'జబర్దస్త్' షోతో బుల్లితెరపై ప్రేక్షకుల హృదయాలను గెలుచుకుంది. ఆ తర్వాత సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టి విభిన్న పాత్రలతో నటిగా తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. క్షణం, రంగస్థలం, పుష్ప: ది రైజ్ వంటి చిత్రాల్లో ఆమె నటన మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ముఖ్యంగా రంగస్థలంలో రంగమృత పాత్రతో ఆమెకు మంచి పేరు వచ్చింది.

సైమా బెస్ట్ డెబ్యూగా భాగ్యశ్రీ..

దుబాయ్ వేదికగా సౌత్ ఇండియన్ ఇంటర్నేషనల్ మూవీ అవార్డ్స్ (సైమా) అవార్డుల వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. తొలి రోజు 2024కి గాను తెలుగు చిత్రాల్లో టాలెంట్ తో ఆకట్టుకున్న నటీనటులు అవార్డులను సొంతం చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో క్రేజీ హీరోయిన్ భాగ్యశ్రీ బోర్న్ ఉత్తమ డెబ్యూ హీరోయిన్ గా అవార్డు దక్కించుకున్నారు. దీంతో సోషల్ మీడియాలో ఆమెకు బెస్ట్ విషెస్ చెబుతున్నారు నెటిజన్లు, సినీ ప్రియులు. అదే సమయంలో ఔరంగాబాద్ కు చెందిన అమ్మడు.. ఇప్పుడు తెలుగులో టాప్ హీరోయిన్ గా ఎగిరించుకు కృషి చేస్తుందని చెప్పింది. వచ్చిన అవకాశాలను అందుకుంటున్న బ్యూటీ.. నటించిన ప్రతి సినిమాతో కూడా ముగ్ధ చేసేందుకు ఆసక్తిగా ఉంది అమ్మడు. ఇప్పుడు సైమా అవార్డు గెలుచుకోవడం టాలెంటెడ్ హీరోయిన్ గా మంచి ఆరంభమనే చెప్పింది. ఇంకా ఎన్నో సినిమాల్లో నటించాలని.. భారీ హిట్స్ ను సొంతం చేసుకోవాలని అభిమానులు, సినీ ప్రియులు కోరుకుంటున్నారు. టాలీవుడ్ లో టాప్ హీరోయిన్ గా ఎదగాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారు. అవ్ కమింగ్ ప్రాజెక్టులతో మంచి హిట్స్ అందుకోవాలని చెబుతున్నారు. అయితే హిందీలో యారియాన్ 2 సినిమాతో తెరంగేట్రం చేసింది భాగ్యశ్రీ బోర్న్. ఆ తర్వాత చందు ఛాయీయన్ సినిమాలో ఓ పాత్రలో నటించిన అమ్మడు.. అనంతరం టాలీవుడ్ లో మకాం వేసింది. మాన్ మహా రాజా రవిశేఖర్ మిస్టర్ బచ్చన్ చేసిన భాగ్యశ్రీ.. రీసెంట్ గా స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండతో కింగ్ డమ్ సినిమా చేసింది భాగ్యశ్రీ. కానీ ఆ రెండు సినిమాలు కూడా ఫ్లాప్ అయ్యాయి. అయినా ముద్దుగుమ్మకు క్రేజీ ఆఫర్లు వస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ కి స్టార్ రామ్ పోతినేనితో ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా సినిమాలో యాక్ట్ చేస్తోంది అమ్మడు. రామ్ తో డేటింగ్ లో ఉందని ఆ మధ్య పుకార్లు వచ్చాయి. అందులో నిజం లేకపోయినా సోషల్ మీడియాలో తెగ చక్కర్లు కొట్టాయి.

