

జననాడు

తెలుగు దినపత్రిక

జననాడు

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో జల్లాల వారిగా, మండలాల వారిగా విలేజ్ గా పని చేయడానికి అనుభవం కలిగిన లేక కొత్తగా అసక్తి కలిగిన వారు

సంప్రదించండి
89195 17176

సంపుటి : 01 సంచిక : 133 ఎడిటర్ : ఎం. ఎ. నవీన్ కుమార్ పేజీలు : 08, వెల. 1రూ/ శనివారం-23 - మే - 2026

PUBLISHED FROM ; ANANTAPUR KURNOOL KADAPA THIRUPATHI GUNTUR PRAKASAM VISAKHAPATNAM NELLURU EAST GODHAVARI

ఏపీ అటవీ శాఖపై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ సమీక్ష.



ఆంధ్రప్రదేశ్ అటవీ శాఖపై ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సమావేశం నిర్వహించారు. జూన్ నెలలో నిర్వహించనున్న విత్తన బంతుల తయారీ కార్యక్రమంపై అధికారులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు.

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ అటవీ శాఖపై ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సమావేశం నిర్వహించారు. జూన్ నెలలో నిర్వహించనున్న విత్తన బంతుల (సీడ్ బాల్స్) తయారీ కార్యక్రమంపై అధికారులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా అటవీ శాఖ అధ్యక్షుడు 2.5 కోట్ల విత్తన బంతులను పంపిణీ చేయాలని అధికారులను పవన్ ఆదేశించారు. **విగళ..2లో**

ఇజ్రాయెల్ కోసం అమెరికా ఆయుధాల ఖాళీ! మిత్రదేశాల్లో మొదలైన యుద్ధ భయం..? మిత్రదేశాల్లో మొదలైన యుద్ధ భయం..?



ఢిల్లీ : ఇరాన్ జరుగుతున్న ఢీకర యుద్ధం మధ్య అంతర్జాతీయంగా ఒక సంవత్సరం నివేదిక బయటకు వచ్చింది. ఇరాన్ దాడుల నుండి ఇజ్రాయెల్ను రక్షించే క్రమంలో అమెరికా తన క్లిప్ టెక్నిక్ (మిస్సైల్ స్ట్రాక్) సూచనలపై సహాయం చేస్తుంది. అదే సమయంలో ఇజ్రాయెల్ మాత్రం తన స్వంత ఆయుధ సంపత్తిని కాపాడుకుందనే ఆలోచనలు వెలువెళ్తున్నాయి. ఈ పరిణామం ఇప్పుడు ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన అమెరికా సైన్యానికి సరికొత్త సవాలుగా మారింది. ప్రముఖ అమెరికన్ వార్తాపత్రిక 'ది వాషింగ్టన్ పోస్ట్' కథనం ప్రకారం.. ఇరాన్ ఇటీవల జరిగిన ఘర్షణల్లో ఇజ్రాయెల్ వైమానిక రక్షణ బాధ్యతను నింపాకా అమెరికాను మోసింది. దీనివల్ల అమెరికాకు చెందిన అత్యంత అధునాతన మిస్సైల్ డిఫెన్స్ ఇంటర్సెప్టర్ నిల్వలు గణనీయంగా క్షీణించాయి. **విగళ..2లో**

ప్రకృతి వ్యవసాయంతో అద్భుతాలు చేస్తున్న ద్వారకానాథరెడ్డిని అభినందించిన లోకేశ్



- కడప జిల్లాలో ప్రకృతి వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని సందర్శించిన మంత్రి లోకేశ్
- సమీకృత సేంద్రియ సాగుతో సక్సెస్ అయిన రైతు ద్వారకానాథ రెడ్డితో భేటీ
- జీరో ఇస్టెట్ నేచురల్ ఫార్మింగ్ సీఎం చంద్రబాబు అక్షయమని వెల్లడి
- రసాయన ఎరువులు వీడి సేంద్రియ సాగు వైపు రావాలని రైతులకు పిలుపు
- ఆదర్శ రైతు కుటుంబాన్ని అభినందించి, ప్రభుత్వ అండ ఉంటుందని హామీ

రాష్ట్రంలో ఎండల తీవ్రత, వడగాల్పులపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

- చలివేండ్రాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేయాలని ఆదేశం
- తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలున్న ప్రాంతాల్లో స్థానికంగా సెలవులు ప్రకటించాలని సూచన
- గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో తాగునీటి కొరత లేకుండా చూడాలని స్పష్టం
- ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్లకు దిశానిర్దేశం

అమరావతి : రాష్ట్రంలో రోజురోజుకూ ఏపీలోని కూటమి ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ఈ పేరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు, వడగాల్పుల తీవ్రత దృష్ట్యా క్రమంలో, చేపట్టాల్సిన సన్నద్ధత చర్యలపై ముఖ్యమంత్రి



చంద్రబాబు అమరావతిలో ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. హిట్ వేవ్ వర్షాధిక్యం ఎరు ర్యానేందుకు తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవసరమైన షోల్డ్ బెంట్లు, చలివేండ్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. వీటి ద్వారా ప్రజలకు చల్లని నీరు, మజ్జిగ, **విగళ..2లో**

జగన్ ప్రవర్తన చూస్తుంటే 'అపలచితుడు' గుర్తుకొస్తున్నాడు



- తమ కుటుంబంలో జరిగిన మరణాలన్నీ చంద్రబాబు హయాంలోనే జరిగాయన్న అచ్చెన్నాయుడు
 - వైఎస్ మరణం వెనుక రిలయన్స్ ఉందని చెప్పినవారు ఇప్పుడు చంద్రబాబుపై పడుతున్నారని మండిపాటు
 - అధికారంలో ఉన్న కాలంలో వివేకా హంతులను ఎందుకు పట్టుకోలేకపోయారని ప్రశ్న
- అమరావతి : వైసీపీ అధినేత జగన్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఏపీ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తనదైన శైలిలో తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. వైఎస్ కుటుంబంలో జరిగిన మరణాలన్నీ **విగళ..2లో**

బండి భగీరథ్ అరెస్టు విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి అలా, బండి సంజయ్ ఇలా



- బండి సంజయ్ లొంగుబాటు అంటే, రేవంత్ రెడ్డి అరెస్టు అంటున్నారని ఆగ్రహం
 - ఇద్దరు తోడు దొంగలు కలిసి ద్రామాలు ఆడుతున్నారని విమర్శ
 - రేవంత్ రెడ్డికి హైట్ మాత్రమే తక్కువ కాదు బుర్ర కూడా తక్కువ అని ఎద్దేవా
- హైదరాబాద్: బండి భగీరథ్ లొంగిపోయాడని కేంద్ర సహాయమంత్రి బండి సంజయ్ చెబితే, పోలీసులే అరెస్టు చేశారని

స్టార్ట్ బోర్డర్ ప్రాజెక్టుకు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్ బంగ్లా, పాక్ సరిహద్దులు ఇక సేఫ్ !

- వచ్చే ఏడాదిలో 'స్టార్ట్ బోర్డర్' ప్రాజెక్టును ప్రారంభించనున్న కేంద్రం
- కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా వెల్లడి



మేము ఈ స్టార్ట్ బోర్డర్ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించనున్నాం. పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దులను అభేద్యంగా మారుస్తామని టీఎన్ఎఫ్ రక్షణలకు నేను హామీ ఇస్తున్నాను. వచ్చే ఏడాదిలోగా పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దుల వెంబడి 'బలమైన భద్రతా గ్రేడ్'ను ఏర్పాటు చేయాలని మోడీ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. స్టార్ట్ బోర్డర్ సరిహద్దుకు సాంకేతికత, డ్రోన్లు, రాదార్లు, స్పాట్ వెమెరాలు సహాయపడతాయి. ఒక నమస్కను నియంత్రించడం భద్రత కాదు. దానిని మూలాల నుంచి నిర్మూలించడమే నిజమైన విధానం. టీఎన్ఎఫ్ ఇప్పుడు చొరబాటుకు వ్యతిరేకంగా అదే దృఢ సంకల్పంతో ముందుకు సాగింది. దేశంలోకి చొరబడిన ప్రతి ఒక్కరినీ గుర్తించి, వారిని భారతదేశం వెలుపలికి పంపిస్తామని

భారత్, సైప్రస్ సంబంధాలు వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య స్థాయికి

- ఉగ్రవాదం కట్టడికి జాయింట్ వర్కంగ్ గ్రూప్- ఇది భవిష్యత్ దృష్టితో కూడుకున్న అనుబంధం
- ప్రధాని మోదీ- భద్రతా మండలిలో శాశ్వత సభ్యత్వం- భారత్ కు మద్దతు

కొత్త వేగాన్ని అందించడానికి రెడీ మోదీ



సైప్రస్ అనుబంధం కాలపరీక్షలో పడేపడే నిలుస్తూ వచ్చిందని ఆయన తెలిపారు. ఇప్పుడు భారత్-సైప్రస్ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం ఏర్పాటుతో ఇరుదేశాల సంబంధాలకు కొత్త ఆశయాలు, కొత్త హోప్స్ అందించడానికి సిద్ధమయ్యామని చెప్పారు. మే 20 నుంచి భారత పర్యటనలో ఉన్న సైప్రస్ అధ్యక్షుడు నికోస్ **విగళ..2లో**

బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి రాగానే పూర్వచర్చి సీటీ రద్దు చేస్తాం



- ఫార్మా సిటీని మళ్లీ పునరుద్ధరిస్తామని వెల్లడి
 - అమెరికా పర్యటనలో వ్యాఖ్యలు
 - 16 వేల ఎకరాల భూసేకరణ పూర్తైందని వెల్లడి
 - కేంద్ర పర్యావరణ శాఖ అనుమతులూ పచ్చాయన్న మాజీ మంత్రి
 - వేరే అవసరాలకు వాడితే భూములు వెనక్కి ఇవ్వాలని డిమాండ్
- హైదరాబాద్: తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 'పూర్వచర్చి సీటీ' ప్రాజెక్టుపై బీఆర్ఎస్ కీలక నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు సంవత్సర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రస్తుతం అమెరికా పర్యటనలో

నిమ్లో 2000 కిడ్నీ ట్రాన్స్ప్లాంట్స్.. వైద్య బృందానికి సీఎం రేవంత్ అభినందనలు

- కిడ్నీ ట్రాన్స్ప్లాంట్లో అరుదైన మైలురాయిని అందుకున్న నిమ్ వైద్య బృందానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు తెలియజేశారు.
- హైదరాబాద్ లోని నిజాం ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్స్ కిడ్నీ మార్పిడిలో దేశంలోనే అరుదైన లికార్డు నమోదు చేసింది.



హైదరాబాద్, మే 22: కిడ్నీ ట్రాన్స్ప్లాంట్లో అరుదైన మైలురాయిని అందుకున్న నిమ్ వైద్య బృందానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు తెలియజేశారు. హైదరాబాద్ లోని నిజాం ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్స్ కిడ్నీ మార్పిడి వికీట్లో దేశంలోనే అరుదైన లికార్డు నమోదు చేసింది. నిమ్ యూనివర్సిటీ విభాగం ఇప్పటివరకు 2,000 కిడ్నీ ట్రాన్స్ప్లాంట్ ఫూర్తి చేసింది. కిడ్నీ ట్రాన్స్ప్లాంట్లో రక్షణ భారత దేశంలో నిమ్ సంబర వేసేగా నిలిచింది. దేశంలో కిడ్నీ ట్రాన్స్ప్లాంట్లో గుజరాత్ లోని బత్కే ఆస్పత్రి మొదటి స్థానంలో ఉంది. రెండో స్థానంలో లాథియానా క్రిస్టియన్ కాలేజీలో ఉండగా.. నిమ్ మూడో స్థానంలో నిలిచింది. **విగళ..2లో**

నిందితుడిని దాచి ఉంచిన నేరం రేవంత్ దే



- బండి -రేవంత్ అనుబంధం వల్లనే ఆడబిడ్డకు అన్యాయం
 - బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ధ్వజం
- హైదరాబాద్, మే 22 : తనకు అన్యాయం జరిగిందని ఓ ఆడబిడ్డ బయటకు వస్తే ఆ కుటుంబాన్ని బెదిరించి కొంటర్ కేసు పెట్టింది నిందితుడిని తొమ్మిది రోజులు కాపాడింది ముమ్మాటికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. తనకు అన్యాయం జరిగిందని మైనర్ బాలిక తల్లిదండ్రులతో పోలీస్ స్టేషన్ వైట్ ఆర్డర్ పరకు నిలబెట్టి తీవ్ర ఆవేదనకు గురిచేసింది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కాదా అని ప్రశ్నించారు. నిందితుడికి బెయిల్ ఇప్పించి హైకోర్టు తగిన చెప్పడం, రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఆడబిడ్డ ప్రభుత్వం దుమ్మెత్తి పోయడంతోనే దిక్కులేని పరిస్థితుల్లో నిందితుడిని అరెస్టు చేశారన్నారు. రాష్ట్ర వారీ శాఖకు బాధ్యుడిగా ఉన్న ముఖ్యమంత్రి.. ప్రధానమంత్రి పర్యటన వల్ల పోలీసులంతా బిజీ ఉన్నారని ఆడగ్గటి సాకులు చెప్పేందుకు సిగ్గుపాలానన్నారు. అత్యంత సుస్పృహమైన ఈ విషయంలో పాల్గొనే తరఫున మౌనంగా ఉన్నామని, ఏనాడూ రాజీయం చేయలేదని కేటీఆర్ తెలిపారు.

రాజ్యసభ సభ్యులు వై.వి. సుబ్బారెడ్డి గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఎర్రగొండపాలెం శాసనసభ్యులు తాటిపల్లి చంద్రశేఖర్



ఎర్రగొండపాలెం ఆంధ్రజననాడు,మే 22 : హైదరాబాద్లో రాజ్యసభ సభ్యులు శ్రీ వై.వి. సుబ్బారెడ్డి గారిని ఎర్రగొండపాలెం శాసనసభ్యులు, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి శ్రీ తాటిపల్లి చంద్రశేఖర్ గారు మరయు నియోజకవర్గ వైసీపీ ముఖ్య నాయకులు మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గ పరిధిలోని వలు అంశాలపై వారు చర్చించారు.రాజ్ యే రోజులలో ఎర్రగొండపాలెం నియోజకవర్గంలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని ముంఠం బలోపేతం చేసే విధంగా కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే తాటిపల్లి చంద్రశేఖర్ గారిని రాజ్యసభ సభ్యులు వై.వి సుబ్బారెడ్డి గారు కోరడం జరిగింది.

సకాలంలో చికిత్స అందించి గుండెపోటు బాధితుడి ప్రాణాలు కాపాడిన సీఎచ్ఎస్ వెల్లుర్ల వైద్యులు.



వెల్లుర్ల, ఆంధ్రజననాడు,మే 22 : కర్నూలు జిల్లా వెల్లుర్ల మండలంలోని తొగచేపేడు గ్రామానికి చెందిన అమకతాడు నారాయణ (60) అనే వ్యక్తికి అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన ఛాతి నొప్పి, అధిక చెమటలు రావడంతో కుటుంబ సభ్యులు అప్రమత్తమై గురువారం మధ్యాహ్నం సుమారు 12:15 గంటల సమయంలో కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ (సీఎచ్ఎస్), వెల్లుర్లకి తరలించారు.అనువృత్తికి చేరుకున్న వెంటనే డ్యూటీలో ఉన్న వైద్యుడు డాక్టర్ నోమశంకర వర్మప్రసాద్ రోగిని అత్యవసరంగా పరీక్షించి ఈసీఐ నిర్వహించారు. పరీక్షల అనంతరం నారాయణకు తీవ్రమైన గుండెపోటు (అక్యూట్ మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్) వచ్చినట్లు నిర్ధారించారు. రోగి పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో ఆలస్యం చేయకుండా సీఎచ్ఎస్ వెల్లుర్ల సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బాలచంద్ర రెడ్డి పర్యవేక్షణలో అత్యవసర ప్రాథమిక చికిత్స ప్రారంభించారు.ఇందులో భాగంగా సుమారు రూ. 45 వేల విలువైన "ఎలాక్విమ్" ఇంజక్షన్లను వెంటనే అందించి వైద్య సేవలు కొనసాగించారు.ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం రోగిని మెరుగైన వైద్యం మరియు స్టెంట్లతో చికిత్స కోసం కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్జికల్ ఆసుపత్రి (జీజీహెచ్ఎస్) వైద్యుల తరలింపారు.సకాలంలో గుండెపోటును గుర్తించి తక్షణమే సరైన చికిత్స అందించడం వల్లే రోగి ప్రాణాలు కాపాడగలిగామని వైద్యులు తెలిపారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అప్రమత్తంగా స్పందించిన వైద్యులు, సిబ్బంది సేవలను రోగి కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్థానిక ప్రజలు అభినందించారు.గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు సీఎచ్ఎస్ వెల్లుర్లలో నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందుతున్నాయని స్థానికులు పేర్కొన్నారు.

అనంత లోబాటి వర్షం



ఆంధ్రజననాడు,మే 22 : అనంతపురంలో గురువారం రాత్రి భారీ వర్షం కురుసింది రహదారులు అన్ని జల మయం అయ్యాయి 35.2 మిల్లీ మీటర్ల ల వర్షపాతం నమోదు ఐనట్లు అధికారులు తెలిపారు 3వ రోజు లో భారీ వర్షం కారణంగా నెలకొనిన పెద్ద పెద్ద చెట్లు

గుత్తిలో మట్టా, గంజాయి కేసులో నిందితుడు అరెస్ట్.



అనంతపురం బ్యారో ఆంధ్రజననాడు,మే 22 : అనంతపురం జిల్లా గుత్తి పట్టణంలో మట్టా నిర్వహణలో పాటు గంజాయి విక్రయాలకు పాల్పడుతున్న నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. గుత్తి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో సమాధైన క్రైమ్ నెంబర్ .104/2026 కేసులో ఎన్డీపీఎస్ చట్టం మరియు ఏపీ గేమింగ్ (మట్టా) చట్టం కింద చర్యలు చేపట్టారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం, గుత్తి టోన్ హరిజన్ స్ట్రీట్కు చెందిన తపాల రఘు (32) అనే వ్యక్తి మట్టా నిర్వహిస్తూ, గంజాయి విక్రయాలు చేస్తున్నాడనే సమాచారంతో గతంలో కొంతమందిని అరెస్ట్ చేశారు. అప్పటి నుంచి హరారీలో ఉన్న నిందితుల కొందరి పోలీసులు గాలింపు చేపట్టారు. ఖచ్చితమైన సమాచారం మేరకు గుత్తి పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎం. రామారావు ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు, రెవెన్యూ అధికారులతో కలిసి శుక్రవారం మధ్యాహ్నం గుత్తి పట్టణంలోని ఫుట్ బాల్ గ్రౌండ్ వద్ద తపాల రఘును అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుడి వద్ద నుంచి రూ.1,10,000 నగదు, 13 మట్టా చీటీలు, ఒక బాల్ పెన్, 50 గ్రాముల గంజాయి స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ కేసులో మరో ఇద్దరు నిందితులను అరెస్ట్ చేయాలి ఉన్నట్లు వెల్లడించారు.

అనంతపురం జిల్లా ఎస్సీ ఆదేశాల మేరకు, గుంతకల్లు ఎస్సీపీఓ ఏ. శ్రీనివాస్ పర్యవేక్షణలో ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు.

అనంతపురం బ్యారో ఆంధ్రజననాడు,మే 22 : గుత్తి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు స్వచ్ఛ సర్క్యూల్ స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాల్లో భాగంగా గుత్తి పట్టణంలో "అవరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" పేరుతో ప్రత్యేక పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నట్లు మున్సిపల్ కమిషనర్ బి. జబ్బార మియా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాలు మే 23, 2026 నుండి జూన్ 19, 2026 వరకు నాలుగు వారాల పాటు పట్టణంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమాల షెడ్యూల్ ప్రకారం మే 23 నుండి మే 29 వరకు బహిరంగ మాత్ర విస్తృత ప్రాంతాలు మరియు రహదారి పరిసరాల్లో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు చేపడతారు. మే 30 నుండి జూన్ 5 వరకు మధ్య మార్గాల కలువలు మరియు పెద్ద కాలువల శుభ్రత పనులు నిర్వహించనున్నారు. అలాగే జూన్ 6 నుండి జూన్ 12 వరకు నివాస గృహాలు, వ్యాపార సంస్థల నుండి పూర్తిస్థాయి చెత్త సేకరణ కార్యక్రమాలు చేపడతారు. జూన్ 13 నుండి జూన్ 19 వరకు చెత్త నిల్వ ప్రాంతాల నుండి చెత్తను పూర్తిగా తొలగించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి పట్టణంలోని ఎజిజీ, సంఘాలు, ప్రజాప్రతినిధులు, సచివాలయ సిబ్బంది, మున్సిపల్ సిబ్బంది మరియు ప్రజలు అందరూ భాగస్వాములు కావాలని కమిషనర్ బి. జబ్బార మియా విజ్ఞప్తి చేశారు.

పులికుంట చెరువులో ఘనంగా "జలధార జలహారతి" కార్యక్రమం.

జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు చెరువు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం. బ్రహ్మగుండం పుణ్యక్షేత్రం సమీపంలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొని ప్రారంభం.



వెల్లుర్ల, ఆంధ్రజననాడు,మే 22 : కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ. సిరి ఆదేశాల మేరకు వెల్లుర్ల పట్టణ సమీపంలోని ప్రసిద్ధ బ్రహ్మగుండం పుణ్యక్షేత్రం వద్ద ఉన్న పులికుంట చెరువులో "జలధార జలహారతి"

కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎంపీడీవో చంద్రశేఖర్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక డిడిపి నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొని చెరువు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు.ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో చంద్రశేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, పులికుంట చెరువు (సీఆర్ ట్యాంక్) అభివృద్ధి పనులను ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యతతో చేపట్టిందన్నారు. చెరువులో పేరుకుపోయిన మట్టిని తొలగించడం, నీటి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడం, భూగర్భ జలాలను అభివృద్ధి చేయడం లక్ష్యంగా వసూలు ప్రారంభించామని తెలిపారు.చెరువు పునరుద్ధరణ ద్వారా రైతులకు సాగునీటి సౌకర్యం



తెలిపారు.చెరువు పునరుద్ధరణ ద్వారా రైతులకు సాగునీటి సౌకర్యం

నెలకు రూ. 1,000 పెట్టుబడితో రూ. 54 లక్షల ఫండ్..!

భారతదేశంలో సురక్షితమైన, దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడి పథకాల విషయానికి వస్తే పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అత్యంత విశ్వసనీయమైన ఎంపికలలో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. ప్రభుత్వ మద్దతు ఉన్న ఈ పథకం సురక్షితమైన రాబడిని అందించడమే కాకుండా, పన్ను ఆదా, పదవీ విరమణ.. భారతదేశంలో దీర్ఘకాలిక, సురక్షితమైన పెట్టుబడి పథకాల గురించి మాట్లాడుతుంటే, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ (గ్రాఫీ) అత్యంత నమ్మకమైన ఎంపికలలో ఒకటిగా నిలుస్తుంది. ప్రభుత్వ మద్దతు ఉన్న ఈ పథకం సురక్షితమైన రాబడిని అందించడమే కాకుండా, పన్ను ఆదా మరియు రిటైర్మెంట్ ఫండ్ను సమకాలికులందరికీ కూడా ఎంతగానో సహాయపడుతుంది.ప్రస్తుతం పీపీఎఫ్ పై 7.1 శాతం వడ్డీ రేటు లభిస్తోంది. దీర్ఘకాలంలో లభించే కాంపౌండ్లింగ్ (చక్రవర్తి) ప్రయోజనం పెట్టుబడిదారులకు పెద్ద మొత్తంలో నిధిని సమకాలికులకి సహాయపడుతుంది. ఒక వ్యక్తి ప్రతి నెల కేవలం రూ. 1,000 చొప్పున పీపీఎఫ్ ఖాతాలో జమ చేస్తే, రిటైర్మెంట్ సమయానికి రూ. 54 లక్షలకు పైగా ఫండ్ను సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. పీపీఎఫ్ అతిపెద్ద ప్రత్యేకత దాని సుదీర్ఘ కాలపరిమితి, కాంపౌండ్లింగ్ ప్రయోజనం.



సెక్షన్ 80బి కింద ఏడాదికి రూ. 1.5 లక్షల వరకు పెట్టే పెట్టుబడిపై పన్ను మినహాయింపు లభిస్తుంది. అయితే కొత్త పన్ను విధానంలో ప్రస్తుతం ఈ పన్ను ప్రయోజనం అందుబాటులో లేదు.

ఉదాహరణ 1 (50 ఏళ్ల కాలపరిమితి): ఒక వ్యక్తి 10 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ప్రతి నెల రూ. ,000 పెట్టుబడి పెట్టడం ప్రారంభించి, 50 సంవత్సరాల పాటు దానిని కొనసాగిస్తే అతని మొత్తం పెట్టుబడి కేవలం రూ. 6 లక్షల మాత్రమే అవుతుంది. అయితే 7.1% వడ్డీ రేటు ప్రకారం, ఈ పెట్టుబడిపై దాదాపు రూ. 48.06 లక్షల వడ్డీ లభిస్తుంది. ఈ విధంగా మెచ్చూరిలో సమయానికి మొత్తం సొమ్ము దాదాపు రూ. 54.06 లక్షలకు చేరుకుంటుంది.

పిల్లల పేరుపై కూడా ఖాతా తెరవవచ్చు

పీపీఎఫ్ ఖాతాలోని మరో గొప్ప విశేషం ఏమిటంటే, తల్లిదండ్రులు తమ మైనర్ పిల్లల పేరు మీద కూడా ఈ ఖాతాను తెరవవచ్చు. పిల్లవాడికి 18 ఏళ్లు నిండిన తర్వాత ఇది రెగ్యులర్ ఖాతాగా మారుతుంది. పిల్లల కోసం చిన్న వయస్సులోనే పెట్టుబడిని ప్రారంభించడం వల్ల కాంపౌండ్లింగ్ ప్రయోజనం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే దీర్ఘకాలంలో చిన్న మొత్తం కూడా లక్షల రూపాయల నిధిగా మారుతుంది.

ఉదాహరణ 2 (40 ఏళ్ల కాలపరిమితి): అదే ఒక వ్యక్తి 20 ఏళ్ల వయస్సు నుండి పెట్టుబడిని ప్రారంభించి, 40 సంవత్సరాల పాటు ప్రతి నెల రూ. 1,000 జమ చేస్తే, మొత్తం పెట్టుబడి రూ. 4.80 లక్షలు అవుతుంది. దీనిపై లభించే వడ్డీ సుమారు రూ. 21.52 లక్షలుగా ఉంటుంది. మెచ్చూరిలో దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిని ప్రయోజనం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే దీర్ఘకాలంలో చిన్న మొత్తం కూడా లక్షల రూపాయల నిధిగా మారుతుంది.

సమయానికి పెట్టుబడి పెట్టడం ముఖ్యం

పీపీఎఫ్లో వడ్డీ గర్భింపు అనేది ప్రతి నెల 5వ తేదీ నుండి నెల

ఎన్టీపిలో రూ.3 లక్షలు డిపాజిట్ చేస్తే రూ.1,58,974 వడ్డీ.. బెస్ట్ స్కీమ్..!



స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రకరకాల స్కీమ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీరు డబ్బులను డిపాజిట్ చేయడం ద్వారా మంచి వడ్డీ రేటును పొందవచ్చు. అలాగే ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ పథకాలలో కూడా మంచి వడ్డీ రేటును పొందవచ్చు. ప్రస్తుతం మీరు..

ఎన్టీపి వివిధ ఎఫ్డీ పథకాలలో పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా వినియోగదారులకు స్థిరమైన ఆదాయంతో పాటు సురక్షితమైన రాబడి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక ఎఫ్డీలలో పెట్టుబడి పెట్టేవారికి మెరుగైన వడ్డీ రేట్లు లభిస్తాయి. ఒక వ్యక్తి ఎన్టీపి విధాన నిర్దిష్ట ఎఫ్డీ పథకంలో రూ.3 లక్షలు పెట్టుబడి పెడితే, మెచ్చూరిలో సమయంలో రూ.1,58,974 వరకు హామీతో కూడిన వడ్డీని పొందవచ్చు.

1 / 5 ప్రస్తుతం వివిధ కాలపరిమితుల ఎఫ్డీలపై 3.05 శాతం నుండి 7.15 శాతం వరకు వడ్డీ రేట్లును అందిస్తోంది. 7 రోజుల నుండి ప్రారంభమయ్యే ఎఫ్డీలపై 3.05 శాతం నుండి 3.65 శాతం వరకు వడ్డీ లభిస్తుంది. కాగా, 46 రోజుల నుండి 179 రోజుల కాలపరిమితి గల ఎఫ్డీలపై 4.90 శాతం నుండి 5.50 శాతం వరకు రాబడి లభిస్తుంది. 180 రోజుల నుండి 210 రోజుల కాలపరిమితి గల ఎఫ్డీలపై వినియోగదారులకు 5.65 శాతం నుండి 6.25 శాతం వరకు వడ్డీని అందిస్తున్నారు.

2 / 5 దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిదారులకు 5 నుండి 10 సంవత్సరాల కాలపరిమితి గల ఖాతా మరంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఈ కాలపరిమితి గల ఖాతాలపై SBI 6.05 శాతం నుండి 7.15 శాతం వరకు వడ్డీ రేట్లును అందిస్తోంది. అందువల్ల సురక్షితమైన, స్థిరమైన ఆదాయాన్ని కోరుకునే వారికి ఈ పథకం ఒక మంచి ఎంపిక కావచ్చు.

3 / 5 ఒక సాధారణ పౌరుడు ఎన్టీపి 6 సంవత్సరాల ఎఫ్డీ పథకంలో రూ.3 లక్షలు పెట్టుబడి పెడితే మెచ్చూరిలో సమయంలో అతనికి మొత్తం రూ.4,30,120 లభిస్తాయి. అంటే అందులో సుమారు రూ.1,30,120 కేవలం వడ్డీ రూపంలోనే అందుతాయి. అదేవిధంగా

4 / 5 ఒక సీనియర్ సిటిజన్ ఆదే పథకంలో రూ.3 లక్షల డిపాజిట్ చేస్తే, మెచ్చూరిలో సమయంలో అతనికి మొత్తం రూ.4,58,974 లభిస్తాయి. ఇందులో సుమారు రూ.1,58,974 వడ్డీగా ఉంటాయి.

5 / 5 ఈ పథకంలో అత్యంత ప్రయోజనాలు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు పొందుతారు. రూ.3 లక్షల ఎఫ్డీపై వారు 6 సంవత్సరాల తర్వాత మొత్తం రూ.4,58,974 పొందుతారు. అందులో రూ.1,58,974 కేవలం వడ్డీ రూపంలోనే అందుతుంది. అందువల్ల పదవీ విరమణ తర్వాత సురక్షితమైన, స్థిరమైన ఆదాయాన్ని పొందడానికి ఒక ప్రజాదరణ పొందిన, నమ్మదగిన పెట్టుబడి ఎంపికగా మారుతోంది.

క్యాన్సర్ చికిత్సలో మరో కొత్త పద్ధతి.. ఫాటో థర్మల్ థెరపీ!

ఫాటోథర్మల్ థెరపీ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే.. ఇది కేవలం క్యాన్సర్ కణాలను మాత్రమే నాశనం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన కణాలకు ఎటువంటి హాని చేయదు.



రీసెంట్లో నివారణలో భాగంగా మరో కొత్త చికిత్సా పద్ధతిని అభివృద్ధి చేశారు పరిశోధకులు. ఇది ఎల్ఈడి కాంతి, అలాగే డీఎన్ ఆర్ ను సమ్మేళనం చేయడం ద్వారా స్పెన్ క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. యూఎస్లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్సాస్ ఎట్ ఆస్టెన్ & యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్సాస్లో పరిశోధకులు కలిసి డీఎన్ ఆర్ ను డెవలప్ చేశారు. డీఎన్ఆర్ క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఎటువంటి ఫలితాలు వచ్చాయి? ఏ విధమైన ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

92% క్యాన్సర్ కణాల నాశనం..

రీసెంట్లో భాగంగా కొత్త క్యాన్సర్ చికిత్సా పద్ధతిని పరిశీలించినప్పుడు ల్యాబ్ పరీక్షల్లో 30 నిమిషాల్లోనే లక్ష్యం చేదించగలిగిపోవడం చెబుతున్నారు. ల్యాబ్ పరీక్షల్లో చర్మ క్యాన్సర్ కణాలలో 92% వరకు నాశనం అయినట్లు వారు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఈ చికిత్సా ఫాటో థర్మల్ థెరపీ ఆధారంగా పనిచేస్తుంది. నానోప్లేక్స్ కాంతిని గ్రహించి స్థానికంగా వేడిని ఉత్పత్తి చేసి, క్యాన్సర్ కణాల మెంబ్రేన్ & ప్రోటీన్లను దెబ్బతీసి వాటిని నాశనం చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

సంప్రదాయ చికిత్సకు భిన్నంగా..

ఫాటోథర్మల్ థెరపీలోని మరో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే.. దాని ఖచ్చితత్వమే అంటున్నారు పరిశోధకులు. ఎందుకంటే ఇది క్యాన్సర్ కణాలను మాత్రమే టార్గెట్ చేసి నాశనం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన చర్మ కణాలకు ఎటువంటి హాని చేయదు. సంప్రదాయ చికిత్సలైన కీమోథెరపీ లేదా ఇతర పద్ధతులతో పోలిస్తే.. ఇది చాలా సురక్షితమని, తక్కువ బాధాకరమైనదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా లేజర్ కు బదులుగా సాధారణ నియర్-ఇన్ఫ్రారెడ్ ఎల్ఈడి కాంతిని ఉపయోగించడంవల్ల ఖర్చు కూడా తగ్గుతుంది. ఇప్పటి వరకైతే ప్రీక్లినికల్ ట్రయల్స్లో ఈ చికిత్సా మంచి ఫలితాన్ని ఇచ్చింది. చర్మ క్యాన్సర్లో కొలెజోల్ క్యాన్సర్ కణాలపై కూడా 50% వరకు ప్రభావం చూపింది. భవిష్యత్తులో సర్వీస్ లెవెల్ ట్యూమర్లకు నానో-ఇన్ఫ్రా-రెడ్ చికిత్సా మారే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

రాగులతో అందం, ఆరోగ్యం

నిపుణులు ఏం చెప్పాల్సిందే!

రాగులతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్న నిపుణులు - వీరు మాత్రం దూరంగా ఉండాలని సూచన!



మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చాలామంది చిన్నవయసులోనే పలు ఆరోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. వీటిని దూరం చేసుకోవాలంటే సరైన ఆహార నియమాల పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, రాగుల్ని రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో రాగుల వల్ల ఆరోగ్యానికి చేకూరే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! రాగులతో జావ మాత్రమే కాదు, వివిధ రకాల పండ్లకాకా కూడా చేసుకోవచ్చు. కొందరు రాగులతో రాగిమట్లూ, ఇడ్లీ, డోసెలు, చాపాతీల రూపంలో తీసుకుంటారు. వీటితో పాటు లడ్డూ, కేక్ , హల్వా, పూరి, పరోటా వంటివి చేసుకుంటారు. రాగుల్లో శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయని, వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు.

అముకల దృఢత్వానికి :

రాగుల్లో క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది అముకల దృఢత్వానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, దంతాల గడ్డిగా ఉండేలా తోడ్పడుతుందని అంటున్నారు. అందుకే, ఎదిగి పిల్లలకు రాగులను క్రమం తప్పకుండా ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, వయసు మళ్లిన వారు కూడా రాగులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యల బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు.

బరువు అదుపులో :

అధిక బరువుతో బాధపడే వారు రాగులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా, బరువు అదుపులో ఉంటుందట. ఈ క్రమంలో రాగుల్లో పైబర్ లెస్ ఎక్కువగా, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల రాగులు కొద్ది మొత్తంలో తీసుకున్నా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఫలితంగా, ఎక్కువ సార్లు ఆహారం తీసుకోవాలన్న కోరిక దరచేదని తెలియజేస్తున్నారు. అదే, సమయంలో శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు కూడా అందుతాయని సూచిస్తున్నారు.

గ్లూకోజ్ అదుపులో :

బియ్యం, గోధుమలతో పోలిస్తే రాగుల్లో (గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్) తక్కువగా ఉంటుందట. తద్వారా, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగుల్లో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్ సాబెంజెన్ల ఉనికి కారణంగా మధుమేహం, వృద్ధాప్యం సంక్లిష్టతను తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది.

గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులకు :

రాగుల్లో క్యాల్షియంతోపాటు ఫోలిక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది గర్భిణులకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ఖనిజాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయంటున్నారు. అలాగే, రాగుల్లో ఉండే క్యాల్షియం, బదన్, అమైన్ ఆమ్లాలు పాలిచ్చే తల్లుల్లో పాల ఉత్పత్తి పెరగడానికి రోహదం చేస్తాయని వెల్లడిస్తున్నారు.

అందానికి :

రాగులు కేవలం ఆరోగ్యానికే కాదు. అందానికి కూడా మంచివట. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫిటోలిక్ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, వీటిలో ఉండే అమైన్ ఆమ్లాలు చర్మంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి, చర్మ ఆరోగ్యానికి సహాయం చేస్తాయని సూచిస్తున్నారు.

వీరు దూరంగా :

రాగులు చాలా పోషకమైన తృణధాన్యాలు. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అయితే, దీనిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సాలిక్ ఆమ్లాల పరిమాణం పెరుగుతుండటాన్ని నిపుణులు అందవల్ల, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఉన్న రోగులకు వీటిని తీసుకోవడం సూచిస్తుంది. ఇందులో ఆక్సాలిక్ ఆమ్లం ఉండటం వల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశాన్ని పెంచుతాయట. కాబట్టి, కీడ్నీల్లో రాళ్లు లేదా మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు రాగులను తీసుకోవడం సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, థైరాయిడ్ గ్రంథి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు రాగులను ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఆ గ్రంథి పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే, జీర్ణసమస్యలు, అల్సెరికా బాధపడే వారిలో పాలు పిల్లలకు వీటిని పెళ్లే ముందు దాక్కు సంప్రదించి తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్ని మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాల తీసుకోవడమే మంచిది.

చేతులపై రక్త నాళాలు పైకి కనిపించడం.. అనారోగ్య సంకేతమా?

చేతులపై రక్త నాళాలు కనిపిస్తే వయసు

పెరుగుతోందనో, ఆరోగ్యం పాడవుతోందనో కొందరు

అనుమాన పడుతుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు!

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరికి చేతులపై రక్తనాళాలు చర్మంలోంచి పైకి కనిపిస్తుంటాయి. ఏదైనా బరువును ఎత్తినప్పుడు లేదా డ్రైవింగ్లో స్టీరింగ్పై చేతులు ఉంచినప్పుడు మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటాయి. అయితే ఇది చూసి కొందరు అందోళన చెందుతుంటారు. చర్మం సన్నబడుతోందనో, వయసు పెరుగుతోందనో, ఆరోగ్యం పాడవుతోందనో అనుమాన పడుతుంటారు. కానీ అది వృద్ధాప్యం లేదా అనారోగ్య సంకేతం ఏమాత్రం కారణంకాదు అనే ఆరోగ్య నిపుణులు. వైద్య సాహిత్యం & క్లినికల్ గైడ్లైన్స్ కూడా ఇదే పేర్కొంటున్నాయి. జతీవజవత్తీఘనం జతీఘనం, మీఘనం జతీఘనం అంటే సోస్టెన్ ప్రకారం ఇది సాధారణ కారకం నిర్మాణ విషయమేనని నిపుణులు అంటున్నారు. మరి అలా కనిపించడానికి గల ఇతర కారణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

దేనికి సంకేతం? రక్తనాళాలు ఉప్పి, చర్మంలో నుంచి పైకి కనిపించడానికి జన్యు శాస్త్రం, స్పెన్ థిక్సెస్, శరీరంలో కొవ్వు శాతం, ఉత్పాదక, హైడ్రేషన్, వ్యాధిమయం, రక్తప్రసరణ వంటి సాధారణ కారణాలు ఉంటాయి అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా ఇలా కనిపిస్తుంటే.. మీ శరీరం నిరంతరం రక్తాన్ని పంపిణీ చేస్తూ.. ఆక్సిజన్ అందిస్తూ.. ఉత్పాదకను నియంత్రిస్తూ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నది అర్థం చేసుకోవచ్చునని చెబుతున్నారు. వ్యాధిమయం చేసిన తర్వాత, వేడి వాతావరణంలో లేదా శరీర నిర్మాణం సహజంగా ఉన్నప్పుడు



సహజంగానే రక్తనాళాలు ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. ఇది శరీరం సాధారణంగా పనిచేస్తున్నట్లు సంకేతమే తప్ప ప్రమాదకరం కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి? కేవలం రక్త నాళాలు కనిపించడం అస్సలు సమస్య కాదు. అది వృద్ధాప్యం లేదా అనారోగ్య లక్షణం కూడా కాదు. కానీ.. నొప్పు, వాపు, ఎర్రబడటం, ఆక్సిజన్ లోపం ఎక్కువగా కనిపించడం, చర్మంలో మార్పులు

లేదా అల్సర్లు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే మాత్రం అనుమానించాలి. వైద్యులను సంప్రదించి తగిన సలహాలు పొందాలి. అలాగే రక్త నాళాలు మాత్రమే ఆరోగ్య స్థితిని కూడా నిర్ణయించవు. కాబట్టి ఇక్కడ సందర్భం, లక్షణాలు అనేవి ముఖ్యం. గమనిక : వైవార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే అందిస్తున్నాం. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు.

అధిక బరువుతో ఆవుస్తే.. సులభంగా నియంత్రించే మైక్రో హెల్తీ ఆవిగ్నం..!

లిఫ్టుకు బదులు మెట్లు ఎక్కడం, కారును కొంచెం దూరంగా పార్క్ చేయడం, దగ్గర్లోని మార్కెట్కు టూవీలర్ పై కాకుండా నడిచివెళ్లడం వంటి మైక్రో హెల్తీ కార్యక్రమాలు ఆధిక బరువు నియంత్రణలో సహాయపడతాయి.



ప్రపంచంలో అనేకమంది వేధిస్తున్న జీవనశైలి సమస్యల్లో అధిక బరువు లేదా ఉబకాయం కూడా ఒకటి. దీనివల్ల అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి ప్రభావాలు అధిక అయ్యే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అందుకే రోజువారీ వ్యాయామాలు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల నియమాల్లో అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. ప్రోటీన్ తో ప్రారంభించండి :

ప్రతీ ఉదయం భోజనంలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం అధిక బరువును నియంత్రించడానికి సులభమైన మార్గం. ఈ చిన్న మైక్రో హెల్తీ మీ ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మెరుగు పరుస్తుంది. ప్రోటీన్ లభ్యత కోసం పెరుగు గుడ్లు, కాబేజ్ వీజ్, నల్ల బటర్ లేదా ప్రోటీన్ స్పూటీ వంటివి తీసుకోవచ్చు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని స్థిరంగా ఉంచి, ఎక్కువ సేపు నిద్రా ఉండేలా చేస్తుంది. ఫలితంగా మధ్యాహ్నం సాక్స్ ఆకలి తగ్గి, రోజుంకా కేలరీల నియంత్రణ ఈజీ అవుతుందని, బరువు తగ్గడానికి దీర్ఘకాలికంగా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనానికి ముందు నీరు తాగండి : ప్రతీ భోజనానికి 20-30 నిమిషాల ముందు 1-2 గ్లాసుల నీరు తాగండి చాలా సాధారణమైన నిపుణులు. ఇది కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేసి, అధికంగా తినకుండా నియంత్రిస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం.. ఇలా చేయడం వల్ల రోజువారీగా సుమారు 170 కేలరీల వరకు తక్కువ తీసుకుంటారు. దీంతో నైట్ లో పెద్దగా మార్పులు లేకుండానే ఈజీగా బరువు తగ్గుతుంది. భోజనంలో వీటిని జోడించండి: “ఇది తినకూడదు” అని ఆలోచించకుండా, భోజనంలో కూరగాయలు, ఫీట్ ప్రోటీన్, హెల్త్ షాట్స్, నట్స్ వంటి పోషకాలను జోడించడానికి ప్రయత్నించండి. ఇలా చేయడం వల్ల సహజంగానే తక్కువ పోషకాలు ఉన్న ఆహారాల తగ్గిపోతాయి. ఇది మనసుకు ఒత్తిడి ఇవ్వకుండా, స్థిరంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను ఏర్పరుస్తుంది. సడకకు ప్రయోగించండి : మీరు పనిగట్టుకొని పరుగెత్తాలైన అవసరం లేదు. రోజువారీ

దినచర్యల్లో చిన్న చిన్న సడక అలవాట్లు కూడా మీ అధిక బరువును కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి. ఉదాహరణకు లిఫ్టుకు బదులు మెట్లు ఎక్కడం, కారును కొంచెం దూరంగా పార్క్ చేయడం, దగ్గర్లోని మార్కెట్కు టూవీలర్ పై కాకుండా నడిచివెళ్లడం వంటివి రోజువారీ కడలికలను పెంచుతాయి. ఈ నాన్-ఎక్సర్సైజ్ యాక్టివిటీస్ అదనపు కేలరీలను బర్ని చేయడంలో అద్భుతంగా సహాయపడి బరువును తగ్గిస్తాయి. సాక్స్ తీసుకునే ముందు క్షణం ఆగండి : సాక్స్ తీసుకుంటున్నప్పుడు 10-20 సెకన్లు ఆగి, నిజంగా ఆకలి వేస్తుందా లేదా బోర్, స్ట్రెస్ వల్ల తీసుకుంటున్నారా? ఒకసారి చెక్ చేయండి. ఇది ఎమోషనల్ ఈటింగ్ను తగ్గించి, అవసరం వేరకు మాత్రమే తీసుకుంటారు. దీంతో సహాయపడుతుంది. అధిక బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను కనిపించేలా ఉంచండి : మీరు ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు పండ్లు, నట్స్, కబ్బీ చేసిన కూరగాయలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన సాక్స్ తీసుకుంటే పోట ఉంచండి. తక్కువ ఆరోగ్యకరమైనవి దాచేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల సహజంగానే మంచి ఎంపికలు ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. కొన్నిసార్లు ఎన్నిసార్లునో మన అలవాట్లను ఎంతగా ప్రభావితం చేస్తుందో దీనిని బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు. నెమ్మదిగా తినండి : భోజనం చేసేటప్పుడు నెమ్మదిగా తినడం, రుచిని అనుభవిస్తూ

తినడం, బాగా సమీపం తినడం వంటివి చేయండి. ఇది పూర్తి అయిన తర్వాత కంప్యూటర్ నిండుగా ఉన్న సిగ్నల్స్ను మెదడు సకాలంలో అందుకుంటుంది. ఫలితంగా తక్కువ కేలరీలతోనే సంపూర్ణం చెందవచ్చు. భోజనం తర్వాత 10 నిమిషాలు సడకండి : ప్రతీ భోజనం తర్వాత 10 నిమిషాలు సడకడం బ్లడ్ షుగర్ స్పైక్స్ను తగ్గించి, ఆకలి నియంత్రించే సహాయపడుతుంది. ఇది రోజువారీ పనుల్లో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇది సులభమే కాదు సమయాన్ని కూడా ఆదా చేస్తుంది. కేలరీలు విషయంలో జాగ్రత్త : ప్రతిరోజూ కేలరీలు అన్ని లాగే చేయకుండా, కూరగాయల సర్కిల్స్ లేదా రోజువారీ కడలికల వంటి ఒక్క విషయాన్ని మాత్రమే ట్రాక్ చేయండి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించి, అవగాహన పెంచుతుంది. చిన్న చిన్న విజయాలను గమనించడం ద్వారా మోటివేషన్ కోసం సాగుతుంది. ఈ టామ్మీ మైక్రోహెల్తీ రోజువారీ జీవితంలో అమలు చేయడం కూడా సులభమే. క్రమశిక్షణతో చేస్తే దీర్ఘకాలిక బరువు నియంత్రణ కూడా సాధ్యమవుతుంది. గమనిక : వైవార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే అందిస్తున్నాం. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు.

ముంచుకొస్తున్న ముప్పు.. యువతలో పెరుగుతున్న ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్!

ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్

నార్మల్ గా ఉంటున్నప్పటికీ,

జీవన శైలిలో మార్పులు,

ఆహారపు అలవాట్లతో

ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ లెవెల్స్

పొంచి ఉంటోందని

నిపుణులు అంటున్నారు.

ఒకప్పుడు ఏజ్డ్ అయిన వారిలోనే ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, ఫ్రీ-డయాబెటిస్, టైప్-2 డయాబెటిస్ వంటి ప్రాబ్లమ్స్ ఎక్కువగా కనిపించేవి. కానీ ఇటీవల యువతలోనూ అవి పెరుగుతున్నట్లు నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్-ఇండియా డయాబెట్స్ అధ్యయనాల ప్రకారం కూడా భారత దేశంలో ఈ సమస్య తీవ్రం అవుతోంది. ఇప్పటికే సుమారు 13.6 కోట్లు (136 మిలియన్లు) మంది భారతీయులు ఫ్రీ-డయాబెటిస్ తో ఉన్నారు. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో ముడిపడి ఉంటుందన్న విషయం తెలిసిందే. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అంటే?



ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ అనేది శరీరంలోని కణాలు (ముఖ్యంగా కండరాలు, కొవ్వు కణాలు, లివర్) ఇన్సులిన్ హార్మోన్ కు సరిగ్గా స్పందించని పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్, ఇది రక్తంలోని గ్లూకోజ్ (షుగర్)ను కణాలలోకి తీసుకెళ్లి కణిగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఉన్నప్పుడు కణాలు ఇన్సులిన్ ను సమర్థవంతంగా గ్రహించవు. దీంతో ప్యాంక్రియాస్ మరింత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కాలక్రమేణా ఇది రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని పెంచి, ఫ్రీ-డయాబెటిస్ లేదా టైప్-2 డయాబెటిస్, ఊబకాయం, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్రమాదంలో పట్టణ యువత భారతదేశంలో అనేక మందికి ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్

నార్మల్ గా ఉంటున్నప్పటికీ, నేటి ఆహారపు అలవాట్లు, ఆధునిక జీవనశైలిని బట్టి ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ రిస్క్ పొంచి ఉంటోందని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రస్తుతం డయాబెటిస్ ముందు దశ అయిన ఫ్రీ-డయాబెటిస్ తో వ్యాధిగ్రాహి 15.3% వరకు ఉందని, ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లోని యువత (40 ఏజ్ గ్రూప్)లో ఈ సమస్య ముందే మొదలవుతోందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది భవిష్యత్తులో టైప్ -2 డయాబెటిస్ గా మారే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నాయి. కారణాలు ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు ప్రధాన కారణాలు జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు అని చెప్పవచ్చు. రోజూ రాత్రిళ్లు అలసటగా తినడం, భోజనం తర్వాత కడలిక లేకపోవడం, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిళ్లు, నిద్రలేమి, తెల్లబియ్యం, మైదా వంటి రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్స్, అలాగే అధిక చక్కెరలు కలిగిన ఆహారాలు, డ్రైక్స్, ఐక్ షుగర్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, ప్రోటీన్ తక్కువగా తీసుకోవడం వంటి అలవాట్లు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ తగ్గిస్తున్నట్లు ఆరోగ్య నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. అయితే సాధారణ బ్లడ్ టెస్టులు (ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్)

ఈ సమస్యను తగ్గించి గుర్తించలేవని, ఇది సంవత్సరాల తరబడి నిశ్చలంగా పెరిగి తర్వాత డయాబెటిస్ లేదా ఇతర మెటబాలిక్ వ్యాధులుగా వ్యక్తమవుతుందని కూడా వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పరిష్కారం ఏమిటి? తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, జీవనశైలిలో మార్పుల ద్వారా చిన్న వయసులోనే ఇన్సులిన్ నిరోధకత, ఫ్రీ-డయాబెటిస్ సమస్యల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. దీంతోపాటు తెల్ల బియ్యం, మైదా, స్వీట్స్ వంటి రిఫైన్డ్ కార్బో తగ్గించడం, గుడ్లు, మాంసం, పప్పులు, పాలు, కూరగాయలు, పండ్లు వంటి ప్రోటీన్స్, ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలు తీసుకోవడం చేయాలి. రాత్రి అలసటగా తినడాన్ని నివారించాలి. అలాగే తక్కువ మోతాదులో తినాలి. దీంతోపాటు రోజువారీ వ్యాయామం, భోజనం తర్వాత సడక, స్ట్రెస్ నియంత్రించుకోవడం, క్యాలరీ స్కోర్ వంటి చిన్న అలవాట్లు దీర్ఘకాలిక జీవితీయ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడం ద్వారా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్య నుంచి, డయాబెటిస్ నుంచి రక్షిస్తాయి.

ప్రాప్టెల్ కోసం పర్ఫెక్ట్ లుక్..

ఆకట్టుకుంటున్న శోభిత!



సోషల్ మీడియా వేదికగా సెలబ్రిటీలు పంచుకునే ఫోటోలు అభిమానులను ఆకట్టుకోవడమే కాదు.. ఫోటోవర్సీ ను కూడా పెంచుతున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఈ మధ్యకాలంలో సెలబ్రిటీలు చాలా అందంగా, ట్రెండిషన్ గా ముస్తాబయ్యి ఆకట్టుకుంటుంటే.. మరికొంతమంది గ్లామర్ డోస్ పెంచేసి సెగలు పుట్టిస్తున్నారు. ఇంకొంతమంది లేడీ బాస్ గెటప్స్ పైమరచింప చేస్తున్నారు అనడంలో సందేహం లేదు. అలాంటి వారిలో అక్కినేని శోభిత ధూళిపాల కూడా ఒకరు. ఆమె సంప్రదాయానికైనా ఇటు ఫ్యాషన్ సెన్సివైతనా కేరాఫ్ అప్రెస్ గా నిలిచిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. తాజాగా ప్రాప్టెల్ కోసం పర్ఫెక్ట్ లుక్ లో కనిపించి అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకున్నారు. తాజాగా ఇంస్టాగ్రామ్ వేదికగా పంచుకున్న ఆ ఫోటోల కింద లింక్ ఇన్ ప్రాప్టెల్ కోసం అంటూ క్యాప్షన్ కూడా జోడించింది ఇక ఈ ఫోటోలు కాస్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారడంతో నెటిజన్స్ తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లింక్ ఇన్ ప్రాప్టెల్ కోసం శోభిత ధూళిపాల చాలా అందంగా కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఇక ఇందులో నేవీ బ్లూ షూట్ ధరించి జుట్టును క్రాఫ్ చేసి చాలా స్టైలిష్ గా కనిపించింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఇక మెడను సొంపుల్ నెక్ చైన్ తో ఫుల్ ఫిట్ చేసిన శోభిత డైరీష్

ఫోటోలు ప్రేక్షకులను మెస్మరైజ్ చేశాయి. మొత్తానికైతే లింక్ ఇన్ లో పెట్టడానికి ఈ ఫోటోలు షేర్ చేశాను అంటూ శోభిత చేసిన కామెంట్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. శోభిత విషయానికి వస్తే.. బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో పుట్టిన ఈమె విశాఖపట్నంలో లిటిల్ ఏంజెల్ స్కూల్, విశాఖ వ్యాల్ స్కూల్లో తన విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసింది. ముంబై యూనివర్సిటీ హెచ్ ఆర్ కాలేజ్ లో కామర్స్ అండ్ ఎకనామిక్స్ పూర్తి చేసిన ఈమె భరతనాట్యం, కూచిపూడి వంటి సాంప్రదాయ నృత్యాలలో శిక్షణ కూడా పొందింది. ఇండస్ట్రీలోకి రాకముందు మోడల్ గా తెలియరే సు అరంభించిన శోభిత.. 2013 మిన ఇండియా అందాల పోటీలో పాల్గొని రెండవ స్థానంలో నిలిచింది. అలాగే 2013లో జరిగిన మిన ఎర్త్ ఇండియా అందాల పోటీలో ఇండియా తరపున పాల్గొని అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయంగా పాపులారిటీ సొంతం చేసుకున్న శోభిత తొలిసారి అడివి శేష్ హీరోగా, మహేష్ బాబు నిర్మించిన మేజర్ సినిమాలో కీలకమైన పాత్ర పోషించి, తన అద్భుతమైన నటనతో అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంది. 2016లో అనురాగ్ కళ్యాణ్ దర్శకత్వం వహించిన రామన్ రాఘవ్ 2.0 లో తొలిసారి తెరపై కనిపించింది. బాలీవుడ్ లోనే సినిమాలు చేస్తూ ప్రేక్షకులను అలరించిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. అక్కినేని నాగైతేతప్ప తో ప్రేమలో పడి సాత్ లో ఊహించిన ఇమేజ్ సొంతం చేసుకుంది. ముఖ్యంగా నాగైతేతప్పతో నిశ్చితార్థం జరిగిన తర్వాత.. బాలీవుడ్ లోనే కాదు ఇండియాలోనే అత్యంత ప్రజాదారణ పొందిన నటీమణిగా పేరు సొంతం చేసుకుంది.. ఇక 2024 ఆగస్టు 4న అన్నపూర్ణ స్టూడియోలో నాగైతేతప్పతో విడదూగులు చేసింది శోభిత. పెళ్లి తర్వాత కూడా సినిమాలు, సీరీస్ లు చేస్తూ బిజీగా మారిపోయింది.

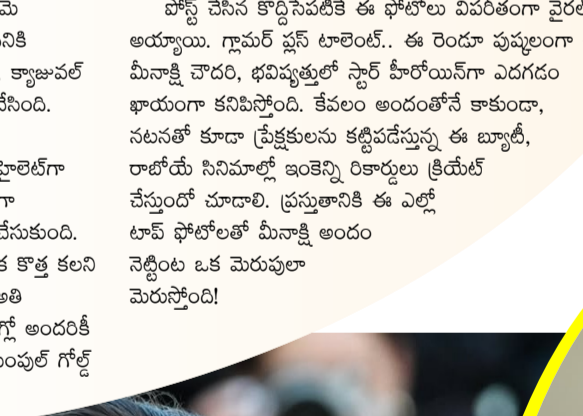


గ్లామర్ లుక్ లో మీనాక్షి ఫోజులు.. లేటెస్ట్ ఫోటోలు వైరల్!



బాలీవుడ్ లేటెస్ట్ సెన్సేషన్ మీనాక్షి చౌదరి ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాను షేక్ చేస్తోంది. ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి 'అనగనగా ఒక రాజు' సినిమా తో హిట్ అందుకున్న ఈ బ్యూటీ, ఇప్పుడు తన లేటెస్ట్ ఫోటోషూట్తో నెటిజన్ల మనసు దోచుకుంటోంది. అల్లా మోడ్రన్ లుక్లో మెరుస్తూనే, తన నేనురల్ గ్లామర్తో కుర్రకారుకు నిద్ర లేకుండా చేస్తోంది. స్టైలిష్ అవుట్ఫిట్, షార్ట్ కర్ట్ హాయిర్లో మీనాక్షి కనిపిస్తున్న తీరు ఇంటర్నెట్లో చోట్ టాపిక్ గా మారింది. ఆ వివరాలు చూడండి.. ముస్తాబైన మస్టర్స్ ఎల్లో బ్యూటీ: ఈ ఫోటోషూట్లో మీనాక్షి చౌదరి ఎంపిక చేసుకున్న డ్రెస్సింగ్ స్టైల్ చాలా సింపుల్ గా ఉన్నా, అంతే రాయల్ గా కనిపిస్తోంది. డ్రైట్ మస్టర్స్ ఎల్లో కలర్ కోర్సెట్ స్టైల్ డ్రెస్ టాప్ లో ఆమె మెరిసిపోతోంది. షోల్డర్స్ దగ్గర ఉన్న టై-అప్ డిటెయిల్స్ ఆమె లుక్ కు ఒక క్రూల్ ఫినిషింగ్ ఇచ్చాయి. దీనికి కాంట్రాస్ట్ గా లైట్ బ్లూ డెనిమ్ జీన్స్ వేసి, క్యాజువల్ అండ్ గ్లామరస్ వైబ్స్ వచ్చుతున్న మేనేజ్ చేసింది. కర్ట్ హాయిర్.. ఆ కర్టింగ్ స్టైల్: ఈ ఫోటోలో మీనాక్షి హాయిర్ స్టైల్ హైలైట్ గా నిలిచింది. తన పొట్టి జుట్టును బాన్స్ కర్ట్ గా మార్చుకుని ముఖం మీదకు పడలా సెట్ చేసుకుంది. ఇక ఆ రింగుల జుట్టు ఆమె ముఖానికి ఒక కొత్త కలని ఇచ్చింది. ఇక మేకప్ విషయానికి వస్తే.. అతి తక్కువగా మేకప్ వాడుతూ తన నేనురల్ గ్లో అందరికీ కనిపించేలా జాగ్రత్త పడింది. చేతికి ఒక సొంపుల్ గోల్డ్ బ్రాన్లెడ్ తప్ప వేరే

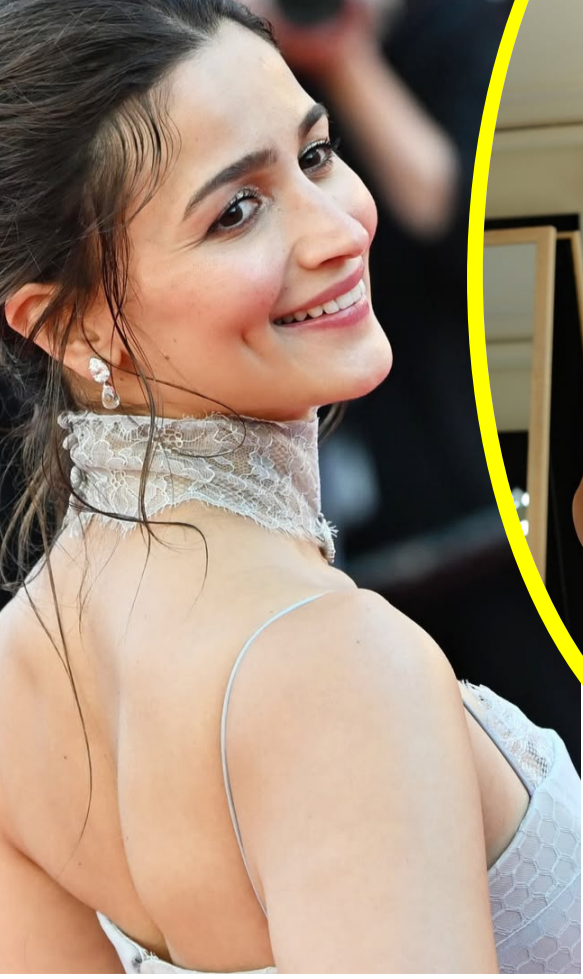
ఆభరణాలు లేకపోయినా ఆమె ఒక స్టార్ లా కనిపిస్తోంది. 2026 : మీనాక్షి నామ సంవత్సరం: నటిగా మీనాక్షికి ఈ ఏడాది చాలా బాగా కలిసిపోతోంది. 'అనగనగా ఒక రాజు'లో ఆమె పాత్ర ఇప్పటికే విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంది. ఆ సక్సెస్ జోషితోనే వరుసగా మరిన్ని పెద్ద ప్రాజెక్టులకు సైన్ చేస్తూ బిజీగా మారిపోయింది. ఒకవైపు వరుస సినిమాలు, ఇంకోవైపు ఇలాంటి అదిరిపోయే ఫోటోషూట్ లో నిత్యం వార్తల్లో నిలుస్తూ బాలీవుడ్ లో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని క్రమేణం చేసుకుంటోంది. ఫ్యాన్స్ రియాక్షన్ అదిరిపోయింది: 'సాత్ లీ = షుం - మెరుపు' మెమోరీస్.. పెద్దితో చరణ్ కేరక తీరుతున్నట్టేనా? ఈ ఫోటోలు చూసిన ఫ్యాన్స్ సోషల్ మీడియాలో రకరకాల కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. 'కర్ట్ హాయిర్లో మీనాక్షి దేవకన్యలా ఉంది' అని కొందరంటే, 'సొంపుల్ లుక్ లో ఇంక గ్లామర్ ఎలా సాధ్యం?' అని మరికొందరు ఆశ్చర్య పోతున్నారు. ముఖ్యంగా యూత్ ఆఫ్ స్టైలింగ్ సెన్సెస్ తెగ ఫాలో అయిపోతున్నారు. ఇన్స్టాగ్రామ్ లో ఆమె పోస్ట్ చేసిన కార్డు సెవటిత్ ఈ ఫోటోల విషయంగా వైరల్ అయ్యాయి. గ్లామర్ షేర్ టాపింట్.. ఈ రెండు పుస్తకాలా ఉన్న మీనాక్షి చౌదరి, భవిష్యత్తులో స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదగడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. కేవలం అందరితోనే కాకుండా, నటనతో కూడా ప్రేక్షకులను కట్టిపడేస్తున్న ఈ బ్యూటీ, రాశీయే సినిమాలో అక్కినేని నాగైతేతప్ప నాగైతేతప్పతో చేస్తుంటే చూడాలి. ప్రస్తుతానికి ఈ ఎల్లో టాప్ ఫోటోలో మీనాక్షి అందం నెటిజ్ లు ఒక మెరుపులా మెరుస్తోంది!



సీనియర్ హీరోల జోడీలు - వెంకీ మామ డిఫరెంట్ రూల్!



తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమలో సీనియర్ స్టార్ హీరోల చిత్రాలకు హీరోయిన్లను ఎంపిక అన్నది ఎప్పుడూ పెద్ద టాస్క్ మారుతోన్న కాలంలో పాటు కథలు మారుతున్నా? 60 ష్ట్ వయసున్న ఆర్ గ్రే హీరోల సరసన గ్లామర్ పరంగా, పర్ఫెక్టువై పరంగా సెట్ అయ్యే జోడీలను వెతకడం సవాలుగా మారుతోంది. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లో సీనియర్ హీరోల తదుపరి ప్రాజెక్టులలో కథానాయికులు ఎంపిక అనకకర చర్యకు దారితీస్తోంది. కొందరు హీరోలు కలిసొచ్చిన పాత జోడీల వైపు మొగ్గు చూపుతుండగా? మరికొందరు మాత్రం సరికొత్త కాంటినెంట్లతో ప్రేక్షకులను సర్వప్రేక్ష చేయడానికి రెడీ అవుతున్నారు. ఈ జాబితాలో ముందుగా నందమూరి బాలకృష్ణ గురించి చెప్పుకోవాలి. బాలయ్య తాజా చిత్రాల కోసం ప్రయోగాలకు వెళ్లకూడా ఇప్పటికే అలవాటైన, బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి సక్సెస్ రేట్ ఉన్న సీనియర్ హీరోయిన్లనే ప్రీఫర్ చేస్తున్నారు. లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార లేదా బాలీవుడ్ వెర్సిటీల నటి విద్యాబాలన్ వంటి పరిచయమున్న నటీమణులతోనే స్ట్రీట్ షేర్ చేసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. సీనియర్ భావలైతేనే బాలయ్య ఇమేజ్ కు, ఆయన చేసే హుందాతనమైన పాత్రలకు పర్ఫెక్ట్ గా సెట్ అవుతారని దర్శకులు భావిస్తున్నారు. మరోవైపు కింగ్ అక్కినేని నాగార్జున రూల్ కూడా ఇలాగే ఉంది. 90వ దశకంలో నాగార్జున - టబు కాంటినెంట్ వెండితెరపై ఎంతటి మ్యాజిక్ క్రియేట్ చేసిందో తెలిసిందే. -నిన్నే పెళ్లదాతా-, -ఆవిదా మా ఆవిదే- వంటి క్లాసిక్ హిట్స్ తర్వాత ఈ క్రేజ్ కాంట్రీ మళ్ళీ ఇన్స్పైర్ కు తెరపైకి రావడం చోట్ టాపిక్ గా మారింది. ఇద్దరి మధ్య ఉండే కెమిస్ట్రీ బానానిక్ కావడంతో మరోసారి వింటేజ్ జోడీల వెండితెరపై చూడటానికి అక్కినేని అభిమానులు కూడా ఇంకొక అందరు చూస్తున్నారు. మెగాస్టార్ చిరంజీవి విషయానికి వస్తే.. దర్శకుడు బాబీ కొల్లి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న భారీ ప్రాజెక్టులో హీరోయిన్ ఎంపిక పూర్తయినట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో -బైడీ నెంబర్ 150-, -ఆచార్య- చిత్రాలలో చిరు సరసన మెరిసిన చందమామ కాజల్ ఆగర్వాల్ కే కొత్త సీనియర్ మరోసారి అవకాశం దక్కినట్లు తెలుస్తోంది. సీనియర్ హీరోల లీగ్ లో కాజల్ కు క్రేజ్ ఉండటం, మెగాస్టార్ తో పంపి నింకే ఉండటంతో మేకప్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ఇలా సీనియర్ స్టార్లందరూ సేఫ్ జోడీలో పాత జోడీల వైపు వెళ్తుంటే విక్రీ వెంకటేశ్ మాత్రం పూర్తిగా భిన్నమైన రూల్ ఎంచుకున్నారు. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న సినిమా కోసం వెంకీ కోసం ఏకంగా కీర్తి సురేశ్ తో జతకడుతున్నారని సమాచారం. ఇప్పటి వరకూ కీర్తి ఏ సీనియర్ స్టార్ తోనూ నడిచలేదు. తొలిసారి వెంకీతోనే ఆ ఛాన్స్ తీసుకుంటుంది. దీంతో వెండి తెరపై ఈ కాంటినెంట్ ఎలా ఎంటుంది? అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. సీనియర్ హీరోల చిత్రాలలో హీరోయిన్లను ఎంపిక గ్లామర్ కోసమే కాదు. కథా బలం కూడా సటి ఎంపికతో అత్యంత కీలకమైందే.



బ్లాక్ గౌనులో సెగలు పుట్టిస్తున్న రకుల్ ప్రీత్ సింగ్!

ఇటీవల కాలంలో సెలబ్రిటీలు నిత్యం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ అభిమానులను ఆకట్టుకోవడమే కాకుండా తన గ్లామర్ తో ఫోటోవర్సీ ను పెంచుకుంటున్నారు. ఒకవైపు సినిమా షూటింగ్ లలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా మరొకవైపు ఫోటోవర్సీ ను, నెటిజన్స్ ను ఆకట్టుకోవడానికి ఇలా వరుస ఫోటోషూట్స్ తో సోషల్ మీడియాలో సందడి చేస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే ప్రముఖ బ్యూటీ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ కూడా తన అందాల సోయగాలతో మరొకసారి అభిమానులను మైమరిపించేసే ప్రయత్నం చేసింది. బ్లాక్ అవుట్ ఫిట్ లో గ్లామర్ లుక్ ఇచ్చిన రకుల్.. అందులో భాగంగానే ఇంస్టాగ్రామ్ వేదికగా తాజాగా పంచుకున్న ఈ అవుట్ ఫిట్ అభిమానులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటుంది. ముఖ్యంగా ఫ్యాషన్ ప్రేమిలకు ఇదొక ట్రెండి టెన్సిటీ గా నిలిచింది. అందులో గ్లామర్ పలకబోస్తూ షేర్ చేసిన ఫోటోలు అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఇక ఈ బ్లాక్ గౌన్ కి వర్సిటీ మ్యాట్ అయ్యేలా నిల్వల్ కలర్ బ్లాక్ కలర్ ఫింగర్ రింగ్ ధరించిన ఈమె, జుట్టును వేన్ లా వధిచేసి సొంపుల్ స్టైల్ తో ఆకట్టుకుంది. ముఖ్యంగా ప్రాక్ కి తగ్గట్టుగా జోన్ నెక్ తో.. నడుము మీద చెయ్యి పెట్టి వయ్యరంగా ఫోటోలకు ఫోజులిచ్చింది. మరికొన్ని ఫోటోలలో సెటిల్ తో ఆకట్టుకుంది. మొత్తానికి రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ షేర్ చేసిన ఈ ఫోటో గ్యాలరీ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటుంది. ఫియట్ డ్రెస్ కి వచ్చిన రకుల్ కొత్త సినిమా.. ఇదిలా ఉండగా ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లోనే వరుస సినిమాలు చేస్తూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్న రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ తాజాగా సరిపించిన చిత్రం పతి పట్నీ బేర దో.. ప్రముఖ బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో అయిష్ బాబు, రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ , సారా అలి ఖాన్, వామికా గద్దెలు హీరోయిన్లుగా నడిపించిన ఈ సినిమాను డి సీరీస్, బి.ఆర్ స్టూడియోస్ బ్యానర్లపై రవి చోప్రా, కృష్ణన్ కుమార్ , భూషణ్ కుమార్ లు సంయుక్తంగా నిర్మించారు. రొమాంటిక్ కామెడీ డ్రామాగా వచ్చిన ఈ సినిమాకి ముద్రణ అజేజ్ దర్శకత్వం వహించారు. విజయ రాజ్, దుర్గేష్ కుమార్, దీపిక అమీన్ ఆదిత్యులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇక భారీ అంచనాల మధ్య ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది ఈ సినిమా. ఈ సినిమా మొదటి షో తోనే మంచి పాజిటివ్ టాక్ తెచ్చుకోవడం విశేషం. రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ తెలియరే, తెరపం సినిమా ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్.. వెంకటాద్రి ఎన్టీఆర్ సినిమాతో మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. తర్వాత పలువురు బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోల సరసన నడిచి భారీ పాపులారిటీ అందుకున్న ఈ బ్యూటీ.. తెలియరే సీక్స్ లో ఉండగానే ముద్దురు వంటి చిత్రంలో నడిచి విమర్శలు ఎదుర్కొంది. ఇక ఇప్పుడు బాలీవుడ్ లోనే సినిమాలు చేస్తూ బిజీగా మారిపోయింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ప్రస్తుతం రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ బాలీవుడ్ లోనే సినిమాలు చేస్తూ అక్కడ వరుస విజయాలను అందుకుంటూ తన అద్భుతమైన నటనతో విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకోవడమే కాకుండా తన నటనకు తగ్గట్టుగా అవార్డు రూపంలో గౌరవాలను కూడా అందుకుంటుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ.



కేన్స్ లో అలియా భట్.. దేవ కన్యలా మెరిసిపోయిన బాలీవుడ్ క్వీన్!

కేన్స్ రెడ్ కార్పెట్ అంటేనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఓ క్రేజ్. అలాంటి వేదికపై మన అలియా భట్ అడుగుపెడితే ఆ కథే వేరు. 2026 కేన్స్ ఫెస్టివల్ లో అలియా ఎంచుకున్న డ్రెస్ అందరినీ మంత్రముగ్ధులను చేస్తోంది. 'ఏ ఉమెన్స్ లైఫ్' ప్రీమియర్ కోసం ఆమె ధరించిన 'బన్ బ్లా' గాన్ చూస్తుంటే, నిజంగానే ఏదైనా ఫెయిర్ టీల్ కథలో నుంచి ఒక మెరుకైన సేతులు దిగి వచ్చిందా అన్నట్టుగా ఉంది. దానియల్ ఫ్రాంజెల్ డిజైన్ చేసిన ఈ గౌన్ లో అలియా అందం రెట్టించింది. ఆ విశేషాలు చూడండి.. ఆ డ్రెస్సులో అలియా మేజిక్: అలియా ధరించిన ఈ బన్ బ్లా గాన్ చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంది. దీని బాడీ పార్ట్ చాలా ఫిట్ గా ఉంది, కింద వైపు లేయర్ వారిగా ఉన్న టెల్లె స్కర్ట్ అలియాకు ఒక రాయల్ లుక్ ను ఇచ్చింది. ఇక సొంపుల్ రెప్లైలెట్, ఆధునిక కాలంలో దేవా లోకం నుండి వచ్చిన యువరాణిలా, ఆమె ఆ రెడ్ కార్పెట్ పై నడుస్తుంటే కెమెరా కళ్లన్నీ ఆమెవైపు తిరిగాయి. సరికొత్త స్టైలింగ్: కేవలం డ్రెస్ మాత్రమే కాదు, ఆమె వేసుకున్న యాక్సెసరీస్ కూడా హైలైట్ గా నిలిచాయి. మెడకు ధరించిన లేస్ చోకర్ ఆమె లుక్ ను మరింత అలియా మేజిక్ చేసింది. మేకప్ విషయానికి వస్తే.. చాలా సహజంగా, గ్లోయింగ్ గా ఉండేలా ఫైనల్ చేశారు. ఇక జుట్టును స్టైలిష్ గా పైకి ముడిచేసి, కొన్ని వెంట్రుకలను ముఖం మీదకు వదిలేయడం ఆమెకు ఒక సాఫ్ట్ అండ్ క్లాస్ లుక్ ను ఇచ్చింది. సినిమాలు విషయానికి వస్తే: అలియా కేవలం ఫ్యాషన్ లోనే కాదు, సినిమాల్లోనూ బిజీగా ఉంది. ప్రస్తుతం ఆమె నంబయల్ లీలా భన్సాలీ దర్శకత్వంలో 'లవ్ అండ్ వార్' సినిమాలో నడిపిస్తోంది. ఇందులో రణజిత్ కపూర్, విక్రీ కౌశల్ కూడా నటిస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇక 2027 జనవరిలో విడుదల కానుంది. దీనితో పాటు 'అల్పా' అనే స్ట్రైమ్ థ్రిల్లర్ కూడా అలియా కనిపించబోతోంది. మొత్తానికి అలియా భట్ తన స్టైల్ తో మరోసారి ఇండియా గర్వపడేలా చేసింది. ఇక కేన్స్ లో ఆమె వేసుకున్న ఈ బన్ బ్లా గాన్ సోషల్ మీడియాలో ఇప్పుడు చోట్ టాపిక్. అందం, అభినయం రెండూ కలిస్తే అలియా అని ఆమె మరోసారి నిరూపించుకుంది.