

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



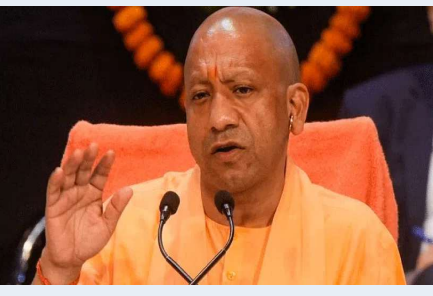
అసత్య ప్రచారం గట్టిగా తిప్పి కొట్టాలి

మంత్రులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మంతనాలు
హెచ్ సీయూ భూముల వివాదంపై చర్చ
ఆ భూములకు ఎలాంటి చట్టబద్ధత కల్పించలేదన్న
రేవంత్!
1,500కు పైగా ఎకరాలపై వర్షిటికి హక్కులు
కల్పిద్దామని వెల్లడి!

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హైదరాబాద్ (హెచ్ సీ యూ) భూములకు సంబంధించిన వివాదం నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అందుబాటులో ఉన్న డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, శ్రీధర్ బాబు, జూపల్లి కృష్ణారావు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సీత్యలతో సమావేశమయ్యారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ (ఐసీసీసీ)లో జరిగిన ఈ భేటీలో యూనివర్సిటీ భూములు,

పూర్వపరాలపై చర్చించారు. ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న అసత్య ప్రచారాన్ని గట్టిగా తిప్పి కొట్టాలని సూచించారు. హెచ్ సీ యూకు 1975లో భూమి కేటాయింపినా.. అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు యూని వర్షిటికి ఎలాంటి చట్టబద్ధత కల్పించలేదని వివరించినట్లు సమాచారం. వాస్తవానికి 2,300 ఎకరాలు యూనివర్సిటీకి కేటాయించినా.. వివిధ దశల్లో ప్రభుత్వ అవసరాల కోసం భూమిని తీసుకుంటూ వచ్చినట్లుగా చెప్పారని తెలిసింది. ప్రస్తుతం యూనివర్సిటీ పరిధిలో ఉన్న 1,500కు పైగా

ఎకరాలపై యూనివర్సిటీకి హక్కులు కల్పిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుందామని అస్తుట్టు తెలిసింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం అభివృద్ధి చేయాలనుకుంటున్న 400 ఎకరాలలోనూ.. యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు, పర్యా వరణవేత్తల మనోభావాలు దెబ్బతినకుండా సహజ సిద్ధ శిలా సంపద లేదా చెరువులను కాపాడుదామని ఆ యూనివర్సిటీ పూర్వ విద్యార్థులు భట్టి విక్రమార్కు శ్రీధర్ బాబులను కోరినట్లు తెలిసింది. వీరి ప్రతిపాదనతో ముఖ్యమంత్రి కూడా ఏకీభవించారు. - మగతా3లో



రాజకీయాలు నాకు పుల్టైం జాబ్ కాదు

- సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్
- భవిష్యత్తులో యోగి దేశ ప్రధాని అవుతారని వినిపిస్తున్న ఊహగానాలకు ఆయన చెక్ పెట్టేశారు
- ఉత్తర్ ప్రదేశ్ ప్రజలకు సేవ చేయడమే తన ప్రాథమిక బాధ్యత
- రాజకీయాలు తనకు పుల్టైం ఉద్యోగం కాదు
- వ్యక్తిగతంగా తాను ఒక సాధువు
- రాజకీయాల్లో టైం ఫ్రేమ్ ఏవీ లేదు

బీజేపీ ఛీఫ్ విషయంలో.. ఆచి తూచి అడుగులు?

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
వడపోత కంప్లీట్ అయింది. ప్రకటన రావడమే ఆలస్యం అన్నంత ప్రచారం జరిగింది. కానీ చివరి నిమిషంలో తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ ఎంపిక సైలెంట్ మోడల్ లోకి వెళ్లిపోయింది. తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్ష పదవి.. పొలిటికల్ పిక్చర్ ను తలపిస్తోంది. ఆలోచన స్టేట్ చీఫ్ సెలెక్షన్ కంప్లీట్ అయిందని.. ఏ క్షణమైనా కాపాడు రథసారథి ఎంపికపై ప్రకటన రావొచ్చని అందరు అనుకున్నారు. కానీ చివరి నిమిషంలో డిస్ట్రిబ్యూట్ అండ్ బీజేపీ అధిష్టానం. తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ ఎంపిక విషయంలో ఆరునెలల పాటు సైలెంట్ గా ఉండటమే బెటర్ ఆప్షన్ గా భావిస్తుండటం హైకమాండ్. తెలంగాణ బీజేపీ పెద్దల మోసం వెనుక రీజన్ లేకపోలేదు. తెలంగాణ బీజేపీలో పాత నేతలు, కొత్తగా వచ్చిన నేతలు, దూకుడుగా వ్యవహరించే లీడర్స్.. ఇలా రకరకాల ఈక్వేషన్ తో - మగతా3లో



10 లక్షల మందితో.. రజతోత్సవ సభ

కనీవినీ ఎరుగని విధంగా రజతోత్సవ మహాసభ.. కేసీఆర్ సభకు హాజరయ్యే వాళ్లకు చిన్నపాటి ఇబ్బంది కలగకుండా చూడాలని ఆదేశం
154 ఎకరాలలో సభా ప్రాంగణం అన్ని ప్రాంతాలను కలిపే జాతీయ రహదారి 563, 763కు జంక్షన్ గా ఉండే.. ఎల్మతుర్నిని సభా కేంద్రంగా ఎంచుకున్నారు బీఆర్ఎస్ అధినేత.



లోకసభకు వక్స్ బిల్లు.. బీజేపీ ఎంపీలకు విప్

- పార్లమెంట్ లో ప్రవేశపెట్టేందుకు రంగం సిద్ధమైన బీజేపీ
- బీజేపీ ఎంపీలంతా లోక్ సభలో ఉండాలంటూ విప్ జారీ
- వక్స్ సవరణ బిల్లును మైనారిటీ శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు
- బిల్లు చట్టరూపం దాల్చాలంటే ఈలోగానే ఉభయ సభల ఆమోదం పొందాల్సి ఉంటుంది



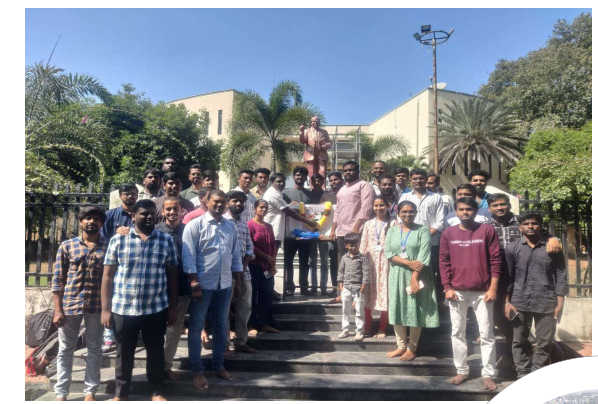
ఏప్రిల్ చివరినాటికి బీజేపీకి కొత్త అధ్యక్షుడు!

- ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పార్లమెంట్ సమావేశాలు ముగిసిన వెంటనే అధ్యక్షుడి ఎన్నిక ప్రక్రియ ప్రారంభం
- వారం రోజుల్లో రాష్ట్రాల అధ్యక్షుల పేర్లను ప్రకటించనున్నట్లు సదరు వర్గాలు తెలిపినట్లు జాతీయ మీడియాలో వరుస కథనాలు
- 19 రాష్ట్ర అధ్యక్షుల పేర్లను ప్రకటించిన తర్వాత.. పార్టీ తదుపరి జాతీయ అధ్యక్షుడి కోసం ప్రక్రియ ప్రారంభం

తెలంగాణ ప్రతిపక్షాలు మూగబోయాయా?

హెచ్ సీ యూ భూముల వేలంపై ఎందుకు స్పందించడం లేదు? జేఎన్ డీ యూ హెచ్ జేఎస్ చైర్మన్ బొట్ల బిక్షపతి..

(హైదరాబాద్/శుభ తెలంగాణ)
హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ (హెచ్ సీ యూ) 400 ఎకరాల విలువైన ప్రభుత్వ భూమిని తెలంగాణ ప్రభుత్వం వేలం వేస్తున్నా ప్రతిపక్ష పార్టీలైన బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ మాత్రం మోసం పాటించడం గమనార్హం. ఈ అన్యాయంపై విద్యార్థుల తరఫున గళమెత్తిన జేఎన్ డీ యూ హెచ్ జేఎస్ చైర్మన్ బొట్ల బిక్షపతి ప్రస్తుతా, తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని అలాగే స్పందించని ప్రతిపక్షాలను తీవ్రంగా మిర్చించారు.
ప్రతిపక్షాల మోసం వెనుక ఎలాంటి లాభం?
ప్రభుత్వ భూములను విద్యార్థుల అభివృద్ధికి ఉపయోగించాల్సింది పోయి కార్పొరేట్ కంపెనీలకు తాకట్టుపెట్టడం ఎంతవరకు న్యాయం? దీనిపై బొట్ల బిక్షపతి భూము గా స్పందిస్తూ, "బిజిపి నాయకులు కేంద్రంలోని తమ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయలేరా? తెలంగాణ భూములపై మోడీ ప్రభుత్వం ఎందుకు చట్టపరమైన విచారణ జరపడం లేదు? ఇక బీఆర్ఎస్ విషయానికి వస్తే, కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావు లాంటి నేతలు ఎందుకు నోరు మెదపడం లేదు? తెలంగాణ ఉద్యమం పేరుతో అధికారంలోకి వచ్చిన వారు ఇప్పుడు విద్యార్థుల హక్కులను ఎందుకు కాపాడడం లేదు?" అని ప్రశ్నించారు.
విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తాకట్టుపెట్టిన ప్రభుత్వం..!
ప్రభుత్వ భూములు విద్యార్థుల భవిష్యత్తును నిర్మించేందుకు ఉపయోగించాల్సిన సమయంలో, వాటిని కార్పొరేట్ ప్రయోజనాల కోసం వేలం వేయడం విపరీతమైన అన్యాయం. దీనిపై బొట్ల బిక్షపతి మండిపడి, "తెలంగాణ ప్రభుత్వం విద్యార్థుల హక్కులను



అణగారేస్తూ నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. ప్రజల కోసం పని చేయాల్సిన ప్రభుత్వం బడా వ్యాపారవేత్తలకు సహాయపడుతూ, భూములను తాకట్టుపెట్టడం దారుణం" అని బొట్ల బిక్షపతి తీవ్రంగా మండిపడ్డారు.
హైదరాబాద్ నగరాన్ని మరింత కాలుష్యానికి గురిచేసే నిర్ణయం...?
క్రమంగా వచ్చడం కోల్పోతున్న హైదరాబాద్ నగరానికి విద్యా భూములు కూడా మాయమైతే, భవిష్యత్తులో నగరం మరింత కాలుష్యానికి గురవుతుందన్న ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన బొట్ల బిక్షపతి, "హైదరాబాద్ లో విద్యార్థులకు అవసరమైన భూములు

తగ్గిపోతే, వారికోసం మౌలిక వసతులు కల్పించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది విద్యార్థులకే కాక, భవిష్యత్తు తరాలకు పెనుప్రమాదం. ప్రభుత్వం వెంటనే ఈ వేలాన్ని నిలిపివేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని డిమాండ్ చేశారు.
ప్రతిపక్షాలు ఇప్పటికైనా స్పందించాలి..!
తెలంగాణ ప్రజలకు, విద్యార్థులకు స్పష్టమైన నందేశం ఇస్తూ బొట్ల బిక్షపతి ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు %-% "ప్రతిపక్షాలు మూగబోయినా, మేము నిశ్చలంగా ఉండబోము! విద్యార్థుల భూములను కాపాడేందుకు చివరి వరకు పోరాటం చేస్తాము. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి, ఈ వేలాన్ని రద్దు చేయాలి. లేకపోతే, విద్యార్థులు పెద్ద స్థాయిలో ఉద్యమించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని" ఈ సందర్భంగా వారు ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.
తెలంగాణ ప్రజలు, విద్యార్థులు - ఈ అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించాల్సిన సమయం వచ్చింది...
జేఎన్ డీ యూ హెచ్ జేఎస్ చైర్మన్ బొట్ల బిక్షపతి మాట్లాడుతూ, "ప్రభుత్వానికి మరియు ప్రతిపక్షాలకు ఇప్పుడు బుద్ధి చెప్పాల్సిన సమయం వచ్చిందని" ఇది కేవలం విద్యార్థుల హక్కుల కోసం పోరాటం కాదు, ఇది భవిష్యత్తు తరాల భవిష్యత్ కోసం పోరాటం!" అంటూ ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు ఖర్జూర పండ్లు తినకూడదు..!

ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లయితే అలాంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా తీసుకోకుండా ఖర్జూరాన్ని మీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగం చేయకూడదు. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక తీవ్రమైన సమస్యలు తొలగిపోతాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆహారంలో ఖర్జూరాన్ని చేర్చుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. నిపుణుల ప్రకారం.. సరైన మోతాదులో సరైన విధానంలో ఈ డ్రై ఫ్రూట్‌ను ఆహార ప్రణాళికలో చేర్చుకుంటే మొత్తం ఆరోగ్యం చాలా వరకు మెరుగుపడుతుంది. అయితే, ఖర్జూరం తినడం వల్ల కొందరి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం కూడా పడవచ్చు. అందువల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ వారు ఖర్జూరాన్ని ఆహారంలో తీసుకోకుండా ఉండాలి. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లయితే అలాంటి పరిస్థితిలో ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా తీసుకోకుండా ఖర్జూరాన్ని మీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగం చేయకూడదు. అలాగే, అధిక మోతాదులో ఖర్జూరం తీసుకోవడం వల్ల మీ బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఊబకాయం నుండి విముక్తి పొందాలనుకుంటే ఖర్జూరం తినడం మానుకోవడం మంచిది. దయ్యెరియా సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులు కూడా ఈ డ్రై ఫ్రూట్‌ను తినకుండా ఉండాలి. ఖర్జూరంలో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు దయ్యెరియా సమస్యను మరింత పెంచే పని చేస్తాయి. అంతేకాకుండా అధిక మోతాదులో ఖర్జూరం తినడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య కూడా పెరగవచ్చు. గర్భం దాల్చిన సమయంలో ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఇలాంటి పరిస్థితిలో గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా ఎక్కువగా ఖర్జూరం తినకూడదు. వైద్యుడి సలహా లేకుండా ఈ డ్రై ఫ్రూట్‌ను తినకపోవడమే మంచిది. అంతేకాకుండా ఖర్జూరం తినడం వల్ల అల్లర్లీ ఉంటే ఈ డ్రై ఫ్రూట్‌ను మీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగం చేయకూడదు. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అలాగే కొన్ని పరిస్థితుల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది. దీన్ని సమతుల్యంగా తీసుకుంటే శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు వివరంగా చూద్దాం!



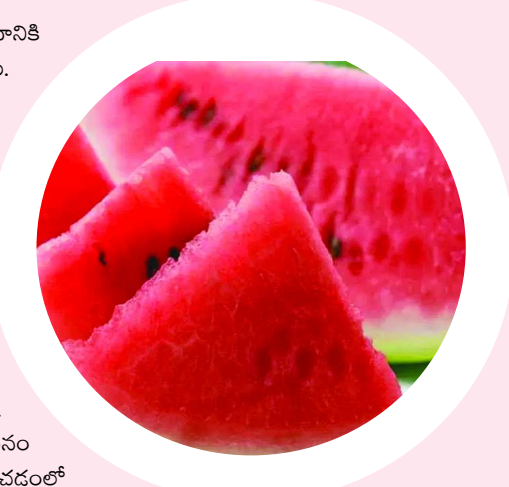
రాత్రి భోజనంలో అన్నం తింటున్నారా?

దాదాపు ప్రతి ఇంటిలోనూ అన్నం ప్రధాన ఆహారం. చాలా మంది మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనానికి అన్నం తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రిపూట అన్నం తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదా? అనే సందేహం పలువురికి ఉంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. బియ్యం మన శరీరానికి శక్తిని, అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తున్నప్పటికీ రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. బియ్యంలో సాధారణంగా కార్బోహైడ్రేట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే రాత్రిపూట మన శారీరక శ్రమ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అదనపు కేలరీలు పేరుకుపోతాయి. అంతేకాకుండా నిద్రలో శరీర జీవక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీనివల్ల అదనపు కేలరీలను బర్న్ చేయడం కష్టమవుతుంది. ఇది కాలక్రమేణా బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. తెల్ల బియ్యం అధిక గైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. దీని అర్థం ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఇన్సులీన్ నిరోధకత ఉన్నవారికి రాత్రి భోజనంలో అన్నం తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరుగుతాయి. కాలక్రమేణా ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్, ఇతర జీవక్రియ రుగ్మతల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి, మంచి ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మంచి మార్గం. చాలా మందికి రాత్రి భోజనంలో అన్నం తిన్న తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి.



పుచ్చకాయలోని తెల్లని భాగం పొరబాటున ఎప్పుడైనా తినేశారా?

చాలా మందికి పుచ్చకాయలోని ఎర్రటి భాగాన్ని తినడం అలవాటు. మిగిలిన ఆకుపచ్చ తొక్కను, దానికి అంటుకున్న తెల్లటి భాగాన్ని పారేస్తుంటారు. అయితే వైద్యులు పూర్తిగా భిన్నమైన విషయం ఒకటి చెబుతున్నారు. అందేంటంటే.. పుచ్చకాయలోని తెల్లని భాగాన్ని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయట. వేసవిలో ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుత వరం పుచ్చకాయ. పండ్ల రాజాజు మామిడి, లిచీ, పుచ్చకాయ వంటి అన్ని రకాల పండ్లు ఈ కాలంలో అధికంగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో పుచ్చకాయకు మించిన ప్రత్యామ్నయం మరొకటి లేదు. అయితే మనలో చాలా మందికి పుచ్చకాయలోని ఎర్రటి భాగాన్ని తినడం అలవాటు. మిగిలిన ఆకుపచ్చ తొక్కను, దానికి అంటుకున్న తెల్లటి భాగాన్ని పారేస్తుంటారు. అయితే వైద్యులు పూర్తిగా భిన్నమైన విషయం ఒకటి చెబుతున్నారు. అందేంటంటే.. పుచ్చకాయలోని తెల్లని భాగాన్ని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయట. ఇందులో సిట్రిలైన్ అనే ఒక రకమైన అనావశ్యక అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. పుచ్చకాయలోని తెల్లని భాగం తినడం వల్ల శరీరంలో దీని స్థాయి పెరుగుతుంది. సిట్రిలైన్ మన రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది. యుఎస్ నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధన ప్రకారం సిట్రిలైన్ కండరాలకు ఆక్సిజన్ అందిస్తుంది. ఫలితంగా పనితీరు పెరుగుతుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ హైపర్టెన్షన్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. పుచ్చకాయలోని తెలుపు, ఇతర భాగాలు పెద్దలలో అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయ తొక్కలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయనే సంగతి తెలిసిన విషయమే. ఫైబర్ ప్రేగు కదలికలకు సహాయపడుతుంది. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు త్వరగా కడుపు నింపుతాయి. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తాయి. బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



ఈ పండ్లు తింటే జీవితంలో గుండె జబ్బులు రావ్

నేటి కాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటం పెను సవాల్. మారిన జీవన శైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం ఆరోగ్య సమస్యలను పెంచుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రస్తుత రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరినీ హడలెత్తిస్తున్న ప్రధాన సమస్య గుండె సమస్యలు. పయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ దీని బారిన పడుతున్నారు. నేటి కాలంలో గుండె జబ్బులు పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరినీ ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఎంతో మంది యువకులు, చిన్న పిల్లలు గుండెపోటుతో మృతి చెందారు. దీనికంతటికీ కారణం మనం తినే ఆహారాలు, మన తప్పుడు దిన చర్యలే కారణం అంటున్నారు నిపుణులు. అందువల్ల, గుండె జబ్బులను ఎలా నివారించాలో నిపుణులు కొన్ని సలహాలు ఇస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన ఆహారం చాలా అవసరం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి దోహదం చేసే 5 రకాల పండ్లు ఇవే. బ్లూబెర్రీస్లో ఆంథోసైనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు. ఇవి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. యాపిల్స్ ఫైబర్ కు మంచి మూలం. గుండెకు మేలు చేసే ఆమ్లాలు ఇందులో అధికంగా ఉంటాయి. పెక్టిన్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను సక్రమంగా ఉంచుతుంది. ప్రతిరోజూ ఒక ఆపిల్ తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దానివల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది. దీన్ని తినడం రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. గుండె సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. రక్తపోటు, పిత్త సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. అవకాడోలు గుండెకు ఆరోగ్యకరమైన మోనోశాచురీటెడ్ కొవ్వులతో నిండి ఉంటాయి. ఇందులో పొటాషియం, విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడో జీర్ణక్రియ, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నారింజలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది.





వాళ్ల కోసం ఎంత త్యాగం చేసినా తప్పులేదు: కల్యాణ్ రామ్

“అర్జన్ సన్యాస్ వైజయంతి” సినిమాలోని అమ్మ పాత్రకి విజయశాంతిగారు ఒప్పుకోవడం వల్లే నేను ఈ సినిమా చేశాను. అమ్మలను గౌరవించడం మన బాధ్యత. వాళ్ల కోసం ఎంత త్యాగం చేసినా తప్పులేదు. మా సినిమాని అమ్మలందరికీ అంకితం ఇస్తున్నాం” అని హీరో కల్యాణ్ రామ్ అన్నారు. ప్రదీప్ చిలుకూరి దర్శకత్వంలో కల్యాణ్ రామ్, సయీ మంజ్రేకర్ జోడిగా, విజయశాంతి ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం ‘అర్జన్ సన్యాస్ వైజయంతి’. అశోక్ వర్ధన్ ముప్పా, సునీల్ బలుసు నిర్మించిన ఈ చిత్రం త్వరలో రిలీజ్ కానుంది. అజనీష్ లోకనాథ్ సంగీతం అందించిన ఈ సినిమాలోని ‘నాయాల్లి..’ అంటూ సాగే పాట లిరికల్ వీడియోను సోమవారం సరసరావుపేటలో రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. రఘురాం సాహిత్యం అందించిన ఈ పాటని సకాష్ అజీజ్, సోనీ కొమాండూరి పాడారు. ఈ సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్లో కల్యాణ్ రామ్ మాట్లాడుతూ%-“ఈ మేడక చూస్తుంటే పాట రిలీజ్ లా లేదు.. ‘అర్జన్ సన్యాస్ వైజయంతి’ సక్సెస్ ఫుల్ అంటుంది” అన్నారు. “పల్నాటి పౌరుషం కల్యాణ్ రామ్ గారి క్యారెక్టర్ లో కనిపిస్తుంది” అన్నారు ప్రదీప్ చిలుకూరి. “ఈ సాంగ్ ను పల్నాడులో లాంచ్ చేయడం చాలా గర్వంగా ఉంది” అని అశోక్ వర్ధన్ చెప్పారు. ఎన్టీఆర్.. సీఎం..సీఎం ఈ పాట ఈవెంట్ కి కల్యాణ్ రామ్ వచ్చింది మొదలు ఎన్టీఆర్ సీఎం అంటూ అభిమానులు పెద్దగా నినాదాలు చేశారు. హీరో ఎన్టీఆర్ ఫ్లెక్సీని ప్రదర్శిస్తూ సీఎం.. సీఎం.. అనే నినాదాలతో హెచ్చరించారు.

టాలెంట్ తో పనిలేదు.. అలాంటి వాళ్లకే ఛాన్సులు ఇస్తున్నారు

టాలెంట్ ఎంత ఉన్నా సరే చిత్రపరిశ్రమలో రాణించడం చాలా కష్టమని ఢిల్లీ బ్యూటీ ‘పాయల్ రాజ్ పుత్’ అన్నారు. దర్శకుడు అజయ్ భూపతి సినిమాతో ప్రేక్షకులను మెప్పించిన ఈ బ్యూటీ హీట్ కొట్టింది. ఈ సినిమాతోనే ఆమె తెలుగు వారికి దగ్గరైంది. ఈ మావీ తర్వాత ఆమె వరుస సినిమాలు చేసినప్పటికీ ఏదీ ఆశించిన ఫలితాన్ని ఇవ్వలేదు. అయితే, చాలాలోజుల గ్యాప్ తర్వాత వచ్చిన ‘మంగళవారం’ సినిమాలో తన నటనతో విశ్వరూపం చూపింది. ఈ సినిమా భారీ విజయం అందుకోవడమే కాకుండా ఒక నటిగా ఆమెకు మంచి మార్కులే పడ్డాయి. ‘మంగళవారం’లోని నటనకు గాను జైపుర్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ ఉత్తమ నటిగా పాయల్ అవార్డ్ అందుకుంది. అయితే, ఈ సినిమా తర్వాత ఆమెకు భారీ ఛాన్సులు వస్తాయని అందరూ ఆశించారు. కానీ, అలాంటిది ఏమీ జరగలేదు. ఈ క్రమంలో తాజాగా ఇండస్ట్రీపై పాయల్ ఒక పోస్ట్ చేసింది. ఒక నటిగా రాణించడం అనేది అన్నింటికంటే చాలా కష్టంతో కూడుకున్న విషయం. ప్రతిరోజు కూడా అనిశ్చిత భారంతోనే మొదలౌతుంది. ఎందుకంటే నేను ప్రతిరోజూ ప్రతిభను కప్పివేసి నెపోటిజం (బంధుప్రీతి), వక్షపాతంతో నిండి ఉన్న ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడుతున్నాను. నాకొక సందేహం ఉంది. నేను అంతిమభావంతో ఎంతో కష్టపడుతున్నప్పటికీ వెలుగులు కనిపించడం లేదు. ఆధిపత్యం చెలాయించే ఈ ప్రపంచంలో నిజంగానే రాణించగలనా అనే సందేహం వస్తుంది. అవకాశాలు వచ్చినట్టే వచ్చే చేయి జారిపోతున్నాయి. కొందరు తమ ఇంటిపేరు ఉపయోగించుకొని ఛాన్సులు తెచ్చుకుంటే మరికొందరు సరైన ఏజెంట్స్ ద్వారా దక్కించుకుంటున్నారు. ఇలాంటివి నేను చాలా గమనించాను. ఇలాంటి ప్రదేశంలో నేను రాణించగలనా అనే సందేహం వస్తుంటుంది.’ అని పాయల్ అన్నారు. మంగళవారం (2023) తర్వాత పాయల్ రాజ్ పుత్ మరో సినిమా నటించలేదు. అంతటి భారీ విజయాన్ని అందుకున్న ఆమెకు అవకాశాలు రాకపోవడం ఏంటి అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్ల రూపంలో తెలుపుతున్నారు. కాస్త ఓపిక పడితే తప్పకుండా మంచి ఛాన్సులు వస్తాయని సోషల్ మీడియా ద్వారా ఆమెకు చెబుతున్నారు. పాయల్ డ్యూటీను తమ అభిమాన హీరోలు, దర్శకులకు ట్యాగ్ చేస్తూ ఒక్క ఛాన్స్ ఇవ్వండి అంటూ రికెస్ట్ చేయడం విశేషం. అలా పాయల్ పై తమ అభిమానాన్ని చాటుతున్నారు.



పా.రంజిత్ సినిమాలో ఛాన్స్ కొట్టేసిన అక్కినేని కోడలు!

అక్కినేని కోడలు, నటి శోభితా ధూళిపాళ్ల బంపరాఫర్ కొట్టినట్లు తెలుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు బాలీవుడ్ లో పాటు టాలీవుడ్ సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న ఈ భామ నాగవైతన్యతో పెళ్లి అనంతరం కొద్దిరోజులు సినిమాలకు దూరంగా ఉన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు మళ్లీ సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టేందుకు సిద్ధమవుతోంది ఈ భామ. తమిళ ప్రముఖ దర్శకుడు పా.రంజిత్ ఒక సినిమాను తెరకెక్కించబోతుండగా.. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా శోభితా ధూళిపాళ్లకు అవకాశం దక్కినట్లు తెలుస్తుంది. తమిళ అగ్ర దర్శకుడిలో పా.రంజిత్ ఒక్కడు. అట్లకత్తి మద్రాస్, కబాలి, కాలా, సర్కాట్ల పరంబరై, తంగలాన్ చిత్రాలతో తనకంటూ ప్రత్యేక ఇమేజ్ ని సంపాదించుకున్నాడు రంజిత్. అయితే తంగలాన్ తర్వాత రంజిత్ వెట్టువం (%ఎవ్ బిజుం%) అనే ఒక ప్రాజెక్టును తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాలో దినేష్ హీరోగా నటించబోతుండగా.. ఆర్య విలన్ పాత్రలో నటించనున్నాడు. అట్లకత్తి చిత్రం తరువాత వీరి కాంబోలో వస్తున్న రెండో సినిమా ఇది. అయితే ఈ సినిమాలోనే శోభితా ధూళిపాళ్లను హీరోయిన్ గా తీసుకుంటున్నట్లు సమాచారం. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే శోభితకు ఇది మంచి అవకాశం అని చెప్పవచ్చు.



ఆ లిప్ లాక్ సీన్ వలన సిప్రాన్ జీవితంలో బ్రేకప్ స్టోరీనా?

అందాల ముద్దుగుమ్మ సిప్రాన్ సిప్రాన్.. ఇప్పటి తరానికి తెలీదు కానీ.. అసలు ఒకప్పుడు సిప్రాన్ అంటే సంచలనం. 90,2000ల దశకాల్లో సిప్రాన్ అంటే అభిమానులు పిచ్చెక్కిపోయేవారు. హీరో ఎవరూ అని కూడా ఆలోచించకుండా సిప్రాన్ కోసమే ప్రేక్షకులు థియేటర్స్ కి వెళ్లేవారు.. చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, వెంకటేష్, నాగార్జున, మహేష్ బాబు వంటి హీరోలతో నటించి స్టార్ హీరోయిన్ గా ఓ వెలుగు వెలిగింది సిప్రాన్. సమరసింహా రెడ్డి, నరసింహ నాయుడు, కలిసుందాం రా వంటి హీట్ సినిమాలతో తెలుగులో తన స్థాయిని పెంచుకున్న సిప్రాన్, కోలీవుడ్ లోను స్టార్ హీరోయిన్ గా ఓ వెలుగు వెలిగింది. అయితే ఆమెకి సంబంధించి అనేక గాసిబిలు నెట్టింట హాల్ పల్ చేశాయి. సిప్రాన్, ముందుగా విజయ్ తో ప్రేమలో ఉందని, ఆ తర్వాత రాజు సుందరం అనే కొరియోగ్రాఫర్ తో రిలేషన్ పెట్టుకుందని, వారద్దరి మధ్య సీక్రెట్ ఎంగేజ్ మెంట్ కూడా జరిగిందని, కాకపోతే కొన్ని కారణాల వలన కొన్నాళ్లకే ముగిసిందని టాక్. అయితే సిప్రాన్ రాజు సుందరంని చాలా గాఢంగా ప్రేమించింది కాని, తమ ప్రేమను పెళ్లిగా మార్చుకోలేపోయిందని అంటారు. అందుకు దీనిని కారణంగా కూడా చూపిస్తున్నారు. సిప్రాన్ అప్పట్లో కమల్ హాసన్ తో వరుస సినిమాల్లో నటించింది. బ్రహ్మచారి, పంచతంత్రం, పమ్మల్ కె. సంబంధం వంటి సినిమాల్లో నటించగా, ఆ సమయంలో కమల్ హాసన్ తో కూడా రిలేషన్ షిప్ మెయింటైన్ చేసిందనే ప్రచారం నడిచింది. అయితే బ్రహ్మచారి అనే సినిమాలో కమల్ హాసన్ తో లిప్ లాక్ సీన్ చేయడం రాజు సుందరంతో ఆమె సంబంధాన్ని దెబ్బతీసిందని అప్పట్లో ఎన్నో వార్తలు వచ్చాయి. సిప్రాన్ కు కమల్ తో దూరంగా ఉండాలని రాజు సుందరం ఆదేశించిన ఆమె కమల్ తో క్లోజ్ గా మూవ్ కావడంతోనే రాజు సుందరం బ్రేకప్ చెప్పినట్లు అప్పుడు జోరుగా ప్రచారం సాగింది. మరోవైపు కమల్ హాసన్, సారిక నుంచి విడిపోయిన తర్వాత సిప్రాన్ తో ప్రేమలో పడ్డారని, అయితే ఇద్దరి మధ్య కొన్ని భిన్నాభిప్రాయాలు రావడం వల్ల.. కమల్ హాసన్ తన ప్రేమను గొతమీతో కంటిన్యూ చేశారనే ప్రచారం కూడా సాగింది. ఇక రాజు సుందరంతో బ్రేకప్ తర్వాత సిప్రాన్ దీపక్ బిర్లా అనే వ్యక్తిని వివాహం చేసుకుంది. ప్రస్తుతం తమిళంలో పలు షోలకు సిప్రాన్ జడ్జిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

