

సాప్తమవారం 28

ఏప్రిల్ 2025

ఎడిటర్:
వాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి: 8

సంచిక : 54

పేజీలు : 6

పెల : 3/-

శుభ తెలుగుణం

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రానే తెలుగు దినపత్రిక

మేడ్షస్

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

తెలంగాణకు విలన్ నంబర్-1

కాంగ్రెస్

కాంగ్రెస్ సర్కూర్కు కేసీఆర్ వార్లింగ్



- ఒక్కిగా బయటేరి తెలంగాణ ఉద్ఘామానికి ప్రోకరం చుట్టును
- 25 ఏళ్లాడు గులాబీ జెండా ఎగరేశాం
- ఉద్ఘామంతో తెలంగాణ రాష్ట్రం తెచ్చుకున్నాం
- అందరూ అశ్వరహోయెలా పద్మభూషణ తెలంగాణపు పాలించాం
- తెలంగాణ ఉద్ఘామం పుంచి వెనక్కిపోతే సన్ను రాళ్లతో కొట్టి చంపమని చెప్పా
- ఆనాడు పదుపుల కోసం తీడీపీ, కాంగ్రెస్ వాళ్ల.. పెదుపుల మూలారు
- బీటర్వెన్ నేతలు పదుపులను త్యాగం చేశారు
- ప్రజలు ప్రొం బోసి తుపిరి తుదితే అద్భుతమైన ఉద్ఘామాన్ని విర్మించాం
- బలవంతంగా ఆనాడు తెలంగాణపు అంద్రాలో విలీనం చేసింది కాంగ్రెస్
- కాంగ్రెస్ మెడలు పుంచి తెలంగాణపు సాధించుకున్నాం..

3

భారీగా ఏపిఎస్ల బిబిలీలు

తెలంగాణ కొత్త సీఎస్గా కే రామకృష్ణరావు



భారతీయుడి రక్తం మరిగిపోతుంది..

- వారికి ఊహించని శిక్ష భాయిం: మోదీ
- ఈ దాడి సూప్రథారులకు కలివైనా.. వారు ఊహించని శిక్ష పదుపుంది
- కళీరోజు జరుగుతున్న అభిపృధ్ని చూడలేకనే ఉగ్రవాద సూప్రథారులు దాడులు చేశారు
- ప్రపంచం మొత్తం 140 కోల్ప భారతీయులతో కలిసి, ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా మా పోరాటానికి మర్దతుగా ఉంది.
- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

పుట్ట తెలంగాణప్రొదురాబాద్

తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం రామకృష్ణరావు అభిపృధ్న ముఖ్య కార్యదర్శిగా బాధుతలు నిర్మిస్తున్నారు. కొత్త సీఎస్ నియామకంపై చింది. ప్రస్తుత సీఎస్ సాంతికమార్క ఈ నెల

30 పదవి విరమణ చేయనన్న నేపట్టుంలో తాజాగా ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం రామకృష్ణరావు అభిపృధ్న ముఖ్య కార్యదర్శిగా బాధుతలు నిర్మిస్తున్నారు. కొత్త సీఎస్ నియామకంపై చింది. ప్రస్తుత సీఎస్ సాంతికమార్క ఈ నెల

ఈవన్నీ హరి రామ్కు 14 రోజుల లిమాండ్



కాలేజీరం ప్రాజెక్టు ఇంస్టిచ్యూనిటీ చీఫ్ ఈవన్ హరి రామ్ ఇంట్లో ఏసిటీ సోసాలు ముగిసాయి. అనంతరం పోలీసులు అయిను అర్థరాత్రి సమయంలో జడి మందు ప్రవేశపెట్టారు. విచారణ జరిగిన

- రూ. 200 కోట్లక్కుపైగా అక్రమ ఆస్తులు
- హరి రామ్ ఇంటీలోపాటు ఏకకాలంలో బంధువుల ఇళ్లలోనూ ఏసిటీ అధికారులు సోదాలు
- కాలేజీరం ప్రాజెక్టు డిజెన్సు మార్పు వ్యవహారంలో భారీ స్థాయిలో అవినీతి
- ఇందులో హరిరామ్ కీలకపాత్ర పోలీషించార్నే ఆరోపణలు

పుట్ట తెలంగాణ ప్రొదురాబాద్

కాలేజీరం ప్రాజెక్టు ఇంస్టిచ్యూనిటీ చీఫ్ ఈవన్ హరి రామ్ ఇంట్లో ఏసిటీ సోసాలు ముగిసాయి. అనంతరం పోలీసులు అయిను అర్థరాత్రి సమయంలో జడి మందు ప్రవేశపెట్టారు. విచారణ జరిగిన

నక్కలిజాన్ని మా పుభుత్వం శాంతిభద్రతల అంశంగా

వరిగణించదు

• శాంతి భద్రతల అంశంగా పరిగణించదు

• సమ్మాన్తో చర్చలు జరిగిన అనుభవం జానారెడ్డికి ఉంది

• ఈ అంశంపై జానారెడ్డి సలహాలు, సూచనలు తీసుకొని, మంత్రులతో చర్చించి ఒక నిర్ణయం తీసుకుంటాం

• సీఎం రేవంత్ శాంతి చర్చల కమిటీ నేతల సమావేశం



పుట్ట తెలంగాణ ప్రొదురాబాద్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో శాంతి చర్చల కమిటీ నేతలు సమావేశమయ్యారు. జానారెడ్డి నిర్ణయం తీసుకొని, మాట్లాడు స్టోల్చుపై కాల్చల వీరపంకుకు వెలించాలని సీఎం రేవంత్ కు వినిఱి వచ్చి పుట్ట తెలంగాణ ప్రాధికారి, ప్రాధికారి హరిరామ్, ప్రాధికారి పోరాటాలు, ప్రాధికారి అస్తులు, దుర్గా ప్రాధికారి మార్పులు చేశారు. ఈ మోదీ సీఎం రేవంత్ కు వినిఱి వచ్చి పుట్ట తెలంగాణ ప్రొదురాబాద్ కు వినిఱి నేతలు. - మగతా 3లో

జరాన్ నోకార్స్యంలో వేలుళ్లు



ఎస్టైట్స్.. ఎస్టైర్..

ఇండియన్ నేవీ

• ఉగ్రదాడి తర్వాత పాకిస్తాన్ పై కలిపున అంశులకు సిధ్ధమైన భారతీ..

• ఎల్చిస్సె (నియంత్రణ రేఖ) వెంబడి కాల్చుల విరమణ ఉల్లంఘనలకు పాల్పడతోంది పాకిస్తాన్

• ఏ క్రొంట్లోనే పాకిస్తాన్ సంచితమైన మమపు పొంచి ఉండన్న క్రమంలో నేపి సిధ్ధమైంది.

ఎప్పటి నుంచి వ్యాన్ చేశారా..

ఉద్దోష కోసం 22 గంటలు నడిచారా

దేశం ఉత్కృష్టదేలా చేసిన పూర్వాద దాడి గురించి రోజుకో కొత్త విషయం వెలగుసోకి వస్తుది. ఏప్రిల్ 22న జిగిన భయంకరమైన దాదీలో 26 మందికి ప్రాణ బలిగొన్న ఉగాదుల, కొత్తరూపు అడవుల సంచి సుందరమైన బైరస్త లోయకు వచ్చేందుకు ముందే పెద్ద ప్లాన్ చేసినట్లు తెలుసోంది. ఈ క్రమంలో దాదాపు 20 నుంచి 22 గంటలు అడవుల్లో నడిచి, కొండల్లో ప్రైమ్ వేస్సూ వచ్చినట్లు ఆయా పర్మాలు తెలిపాయి. దాడి సమయంలో ఉగాదులు రెండు మొక్కల్లో ఫోన్లను లాక్యూస్ట్రోస్ తెలిపారు. ఒకటి స్టోనిక విపాసిది కాగా, మరొకటి పూర్వాదులకి చెందినది. ఈ మారణపైశామంలో సలగులు దాడి చేసివారు పాల్టోన్స్ రసిని వెళ్లించారు. వారిలో ముగ్గురు పాకిస్తాన్ ఉగాదులు కాగా, ఒక స్టోనిక ఉగాది అదిరి థోర్కెన ఉన్నారు.

దాడి సమయంలో 2018లో ప్రారంభంలో తీవ్రహానికి గురైన తర్వాత పొఱ్పుల్లో ముఖహానికి చేసిన థోర్కె, పలు పత్రాలను ఉపయోగించి పాకిస్తాన్ వెళ్లాడు. అంత అతను 2024లో కార్బోన్ లోయకు తిరిగి రావడానికి ముందు యుద్ధ తోయలలో యుద్ధ తీకార్ పొందాడు. తిరిగి వచ్చినప్పుడిని నుంచి థోర్కెన ఉగాదులకు లాస్ట్స్టిక్లును అయించుకు వంటి పసులను నిర్మించున్నాడు. దీంతో ఆ ప్రాంతంలో ప్రమాదకరమైన పార్కర్ ద్వారా మారిపోయాడు. దాడి సమయంలో ఉగాదులు %శాఖ-47, పీ%4 అన్స్ట్రోఫ్స్ టైఫ్టులు ఉపయోగించారని పోర్చునిక్ విశేషం నిర్మించింది. స్టోనిం చేసుకున్న కార్బోన్ లోయకు కీలకమైన ఆధారాలను అందిస్తున్నాయి.

అన్ని దిశల్లోకి సమయంలోని దుక్కాలాల వెనుక నుంచి ఇర్దురు ఉగాదులు బయటక వచ్చి, పాయాం జ్ఞానికి రేంకో నలగులిని కావ్చి.



పీఎల్లకు తు..

కొన్ని ఇళ్లలో పెద్దవారితో పాటు పిల్లలకు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 12 ఏళ్లలో పు పిల్లలకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే అది వారి శారీరక నిర్మాణంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పిల్లలకు ఈ అలవాటు ఉంటే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. భారతదేశంలో టీ అత్యంత ప్రజారచణ పొందన ద్రింక. ఇది రోజువారీ జీవనంలో ఒక భాగం. ఉదయం ఒక కవ్వు టీతో ప్రారంభించడం చాలా మంది అలవాటుగా మారింది. అయితే, పిల్లలకు టీ ఇవ్వడం సురక్షితమౌనా అనే ప్రత్య తల్లిదండ్రులను తరచూ ఆలోచనలో పడేస్తుంది. టీలోని కెఫీన్, టూనిన్, చక్కర

వంటి భాగాలు పిల్లల అర్థగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయి? పిల్లలకు టీ ఇచ్చే తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవలసిన ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని, నిపుణుల సలహాలతో సహా వివరంగా తెలుసుకుండాం.. టీలో కెఫీన్, టానిన్స్, జతర నమ్ముళనాలు ఉంటాయి, ఇవి పెద్దలకు లాభదాయకంగా ఉన్నప్పటికీ, పిల్లలకు హోనికరంగా ఉండవచ్చు. ఒక సాధారణ కప్పు టీ (240 మి.లీ.)లో 15-70 మి.గ్రా. కెఫీన్ ఉంటుంది, ఇది పిల్లల నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసి నిర్మలేమి, అందోళన, లేదా హృదయ సృందన రేటు పెరగడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అదేవిధంగా, టీలోని

జీసీస్‌రు, ఇది పిల్లలలో ఊబకాయం, దంత సమన్స్యులు, మరియు టైప్-2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. టీ తాగడం వల్ల పిల్లలలో అనేక ఆరోగ్య సమన్స్యులు తల్చెత్తే అవకాశం ఉంది. కెఫ్హీన్ వల్ల నిద్ర భంగం ఏర్పడవచ్చు, ఇది పిల్లల ఏకాగ్రత, అఖ్యాన సామర్థ్యం, మరియు మొత్తం అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. టూనిన్స్ ఐరస్ శోషణను అడ్డుకోవడం వల్ల పోషకాపోర లోపం సంభవించవచ్చు, ఇది పిల్లల పెరుగుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. అధిక చక్కర వినియోగం బరువు పెరగడానికి, దంత క్షయానికి దారాతీస్తుంది. అంతేకాకుండా, టీ ఆమ్ల స్వఫావం కొంతమంది

పిల్లలలో జీర్జు సమస్యలు లేదా కడువు నాప్పిని కలిగించవచ్చు. నిష్పత్తులు పిల్లలకు తీ ఇప్పుడం గురించి స్వస్థమైన మార్గదర్శకాలను అందిస్తున్నారు. 12 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు తీ ఇప్పకపోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఈ వయస్సులో కెఫీన్ ను న్నిత్యమైన శరీరాలపై తీప్ర ప్రభావం చూపుతుంది. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ హీడియాల్ట్రీన్ ప్రకారం, 12-18 సంవత్సరాల పిల్లలు రోజుకు 100 మి.గ్రా. కంటే తక్కువ కెఫీన్ తీసుకోవాలి. కానీ ఒక కప్పు తీ ఈ పరిమితిని నులభంగా దాటవచ్చు. తీ ఇవ్వాలనుకుంటే, రోజుకు ఒక చిన్న కప్పు (100-150 మి.లీ.) మాత్రమే, అది కూడా తక్కువ చక్కెరతో లేదా చక్కెర లేకుండా ఇవ్వాలి. సాయంత్రం లేదా రాత్రి సమయంలో తాగకుండా చూసుకోవాలి. ఇది వారి నిరదు డిప్ట్రోబ్ చేస్తుంది. పిల్లలకు తీ బదులు ఆరోగ్యకరమైన సురక్షితమైన పానీయాలను అందించడం మంచిది. కెఫీన్ లేని పొర్చుల్ తీలు, అంటే చూమైల్, పిప్పరమింట్, లేదా రూయిబోన్ తీలు, జీర్జుక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు సురక్షితమైన ఎంపికలు. తాజా పండ్ల రసాలు లేదా చక్కెర రపొత సూక్ష్మతిలు పోవకాలను అందిస్తాయి, ఇవి పిల్లల పెరుగుదలకు ఉపయోగపడతాయి. పాలు లేదా బాదం పాలు కాళ్ళయం విటమిన్ డి వంటి అవసరమైన పోవకాలను అందిస్తాయి. అన్నింటికంటే, సాదా నీరు లేదా నిమ్మ, కీర ముక్కలు వేసి ఇచ్చే నీరు పైట్రైఫెన్స్కు మంచిది. పిల్లలకు తీ ఇవ్వాలని నిర్జయించుకుంటే, కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. తీని ఎక్కువ నీటితో తయారు చేయాలి, దీనివల్ల కెఫీన్ టూనిస్ స్టోయలు తగ్గుతాయి. చక్కెర లేదా తేనెను పూర్తిగా నివారించడం లేదా చాలా తక్కుపగా ఉపయోగించడం మంచిది. తీని భోజన సమయంలో ఇప్పుడం మాసుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇది బరన్ శోషణను తగ్గిస్తుంది. భోజనానికి ఒక గంట ముందు లేదా తర్వాత ఇప్పుడం ఉత్తమం. తీ తాగిన తర్వాత పిల్లలలో అందోళన, నిద్రలేమి, లేదా కడువు సమస్యలు కనిపిస్తే, వెంటనే దానిని ఆవిషేసి వైర్యుడిని సంప్రదించాలి.

పిల్లలు మరీ ఎక్కువ అల్లం చేస్తున్నారా..?

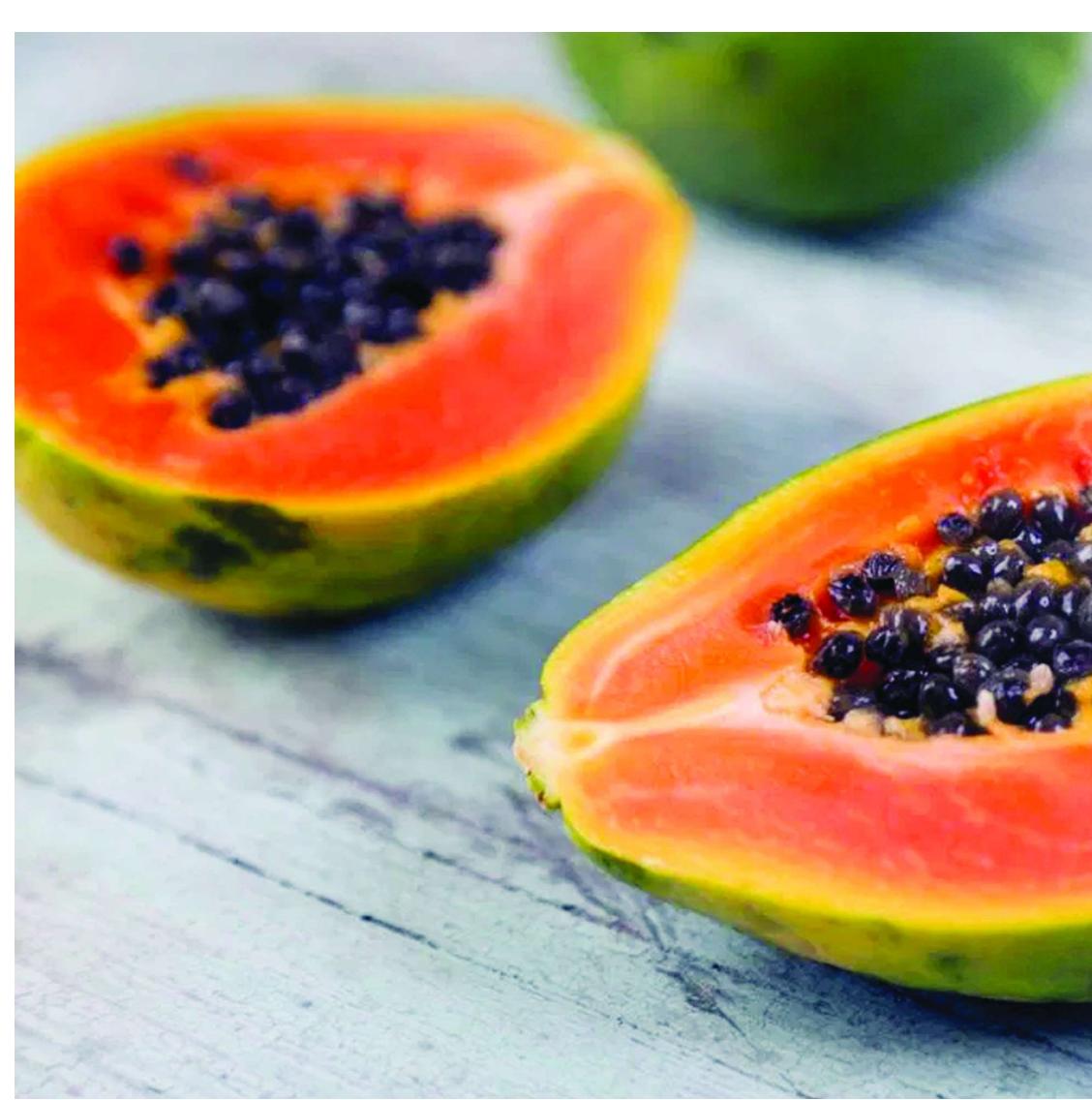
పిల్లలు హైపర్గా ఉండడం చాలా సాధారణం. అయితే వారు ప్రశాంతంగా ఉండాలనట్టే మనం కొంచెన్ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రోజు ఏం చేయాలో ఒక తైమ్ టేబుల్ వేయాలి, అడుకోవడానికి పంపాలి, బుద్ధిగా ఉండే ఆటలు ఆడించాలి. ఇలా చేసే పిల్లలు మెల్లగా కంట్రోల్ లోకి వస్తారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి ఎవ్వడూ ఆలోచిస్తుంటారు. పిల్లలు ప్రశాంతంగా, మంగిగా పెరగాలనే ఆశతో అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. కానీ పిల్లలు ఒకే విధంగా ఉండరు. కొందరు పిల్లలు ఎంతో చురుకుగా, ఎన్నితో ఉంటారు. వీనిని నియంత్రించడం కొంత కష్టం అనిపించవచ్చు. అయితే చిన్న చిన్న మార్పులతో సరను దృష్టితో వారిని



సులభంగా శాంతపరచవచ్చు, పిల్లలు పైపర్గా ఉంటే వారి కోసం స్ఫుర్మైన దినవర్య ఉండాలి. ఉదయం లేచే సమయం, వదువుకునే సమయం, ఆడుకునే సమయం, తినే సమయం, నిదించే సమయం ఇలా స్వస్థంగా నిర్ణయించాలి. ఇలా చేస్తే పిల్లల ఎన్నరీ నిర్మిషమైన కార్బూకలాపాల్స్ దారి మళ్ళీ తుంది. అలాగే వారికి ఒక రొటీన్ ఏర్పడుతుంది. పిల్లలు ప్రశాంతంగా ఉండకపోయినా మనం అనహనం చూపకూడదు. చిన్నపిల్లలు ఎక్కువగా చురుకుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అలా ఉంటున్నారని వారిపై కోపం తెచ్చుకోండి. కోప్పడితే వారు ఇంకా అనహనంగా మారుతారు. బదులుగా వారు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారో అర్థం చేసుకుని ఇపికగా స్పందించండి. పైపర్ పిల్లలకు ఎక్కువగా ఎన్నరీ ఉంటుంది. అ ఎన్నరీ స్వర్న దిశలో పోనిస్తే వారిలో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. రోజువారీ క్రీడలు, సృత్యం, ఈత పంటి శారీరక పనులు చేయమని ప్రోత్సహించండి. సూక్ష్మ తర్వాత పిల్లలు ఆటలు ఆడించే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల వారు రాత్రికి ప్రశాంతంగా నిదిస్తారు. చిన్నపిల్లల దృష్టి ఒకే పని మీద నిలబడడం కొంచెం కష్టం. అందుకే దృష్టిని పెంపాందించే అటలు లేదా పనులను ఎన్నుకోవాలి. ఉదాహరణకు పజిట్టీ, బోమ్మలు గీయడం, చిన్న చిన్న హస్తకళలు. ఇవి వాళ్ళ దృష్టిని ఒకేచోట నిలబెట్టడమే కాక వారిని మైండ్పులగా మారుస్తాయి. మీ పిల్లలు పైపర్ యాక్టివ్‌గా ఉంటే భయపడకండి. వారు సాధారణంగా ఎక్కువ ఉత్సాహంగా ఉంటారు. కొన్ని చిన్న సర్పాల్సులతో వారిని శాంతపరచడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. తల్లిదండ్రుల ఓర్చు, ప్రేమ, వారి రోజువారీ కార్బూకలాపాలను ఒక క్రమ పద్ధతిలో నిర్వహించడం పిల్లల ప్రవర్తనను మెరుగుపరచడంలో చాలా ముఖ్యమైనవి. ఇలాంటి చిట్టాలతో మీరు మీ పిల్లల్ని ప్రశాంతంగా, ఆరోగ్యంగా ఎదిగేలా చేయచ్చ.

ప్రాణాయామాలు శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తాయి!

వేసవిలో ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తినే అహరంతో పాటు శారీరక శ్రమ విషయంలో కూడా ప్రత్యేక క్రద్ధ పెట్టాలి. ముఖ్యంగా శరీరం చల్లగా ఉండేందుకు కొన్ని ప్రాణాయామాలు మంచి సహాయుకారి. ఈ సీజన్లో ప్రతి రోజు ఉదయం 10 నుంచి 15 నిమిషాలు మూడు రకాల ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు అనేక విధాలుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెప్పారు. ఉష్టోగ్రత పెరిగేకాన్ని వేడి, తేమ పెరుగుతాయి. దింతో ఈ సమయంలో దీప్మాఢేషన్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడడం సర్వ సాధారణం. అందుకనే వేసవి కాలంలో తినే అహరంతో పాటు సహజమైన పాసీయాలు తీసుకోవడం మంచిది. ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. ఆదేవిధంగా కొన్ని యోగా ఆసనాలు శరీరాన్ని చల్లబర్పస్తాయి. శక్తిని కాపాడుతాయి. యోగా మిమ్మల్ని శారీరకంగా ర్ఘంగా ఉండడమే కాదు మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రయోజనసరంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వేడి వల్ల కలిగే నీరసాన్ని, చిరాకును తగ్గించడానికి యోగా చేయవచ్చు. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో కొన్ని ప్రాణాయామాలు సహాయుడనడతాయి. వీటిని చేయడం చాలా సులభం. కనుక మీరు ప్రతి రోజు ఉదయం కొన్ని నిమిషాలు కేటాయించి చేయవచ్చు. చంప్రథ్యేది ప్రాణాయామం: వేసవి కాలంలో చంప్రథ్యేది ప్రాణాయామం చేయడం చాలా ప్రయోజనసరంగా. ఒత్తిడిని తగ్గించడం, శరీరాన్ని చల్లబరచడమేకాదు ఇది అధిక రక్తపోటుకు కూడా ప్రయోజనసరంగా ఉంటుంది. దీనిని ప్రతి ఉదయం చేయవచ్చు. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి మొదట సుఖాసన స్థితిలోకి వచ్చి, తరువాత పద్మాసన స్థితిలోకి రావాలి. నిటారుగా కూర్చోవాలి. నదుము, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. ఇప్పుడు మీ కుడి వైపు ముక్కును బొటనవేలితో నెక్కి దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకొని కొన్ని సెకండ్ల పాటు దానిని పట్టుకుని.. తర్వాత ముక్కుకి ఎడమ వైపు రండున నుంచి గాలిని పడిలేయాలి. ఇలా మళ్ళీ మళ్ళీ చేయండి. ఈ సమయంలో శ్వాసపై ర్ఘపై పెట్టండి. సిత్కూరి ప్రాణాయామం: శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, పిత్త దోషాన్ని నియంత్రించడంలో అలాగే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సిత్కూరి ప్రాణాయామం సహాయుడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి ముందుగా సౌకర్యవంతమైన స్థితిలో కూర్చోండి. నోరు తెలిచి, నాలుకును బయట ఉంచండి. నోటి ద్వారా గాలి పీలుకుని, ముక్కు ద్వారా గాలిని వదలండి. శీతలి ప్రాణాయామం వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో కూడా సహాయుడనడుంది. దీన్ని చేయడానికి.. బహిరంగ ప్రదేశంలో కూర్చోండి. నదుము, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. కళ్ళ మూసుకుని నాలుకును చాపి నోటి ద్వారా గాలిని లోపిలికి పీలుకోండి, ఆ తర్వాత ముక్కు ద్వారా గాలిని బయటకు వదలండి. అంటే కుడి ముక్కు రంక్రాన్ని వేలితో మూసివేసి, ముక్కు ఎడమ వైపు నుండి గాలిని వదలండి. ఆదేవిధంగా రెండవ సారి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రంపై వేలు ఉంచి, కుడి ముక్కు రుగ్గం నూని గాలిని విధిచి తెంటాండి. ఇంచా 7 నూని 8 సెక్యూ చేగుగా



ಉದಯಂ ಭಾಶ್ಮಿ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಬೊಪ್ಪಾಯ ತಿನಡಂ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಲನು ಅಂದಿಸ್ತುಂದಿ. ಈ ಸಾಧಾರಣ ಅಲವಾಟು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯನು ಮೆರುಗುಪರವಾನಿಕಿ, ಶರೀರಾನ್ವಿ ಹೃದ್ದಿ ಚೇಯಾನಿಕಿ, ಹರ್ಷಾನ್ವಿ ಮೆರುಗುಪರವಾನಿಕಿ ಸಹಾಯಪಡುತ್ತಂದಿ. ಅಂತೇಕಾರು ಇದಿ ಇಮ್ಮ್ಯೂನಿಲೀನಿ ಬಲೋಪೆತಂ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಕಾಲೇರು, ಗುಂಡೆ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಮೇಲು ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಅಕಲಿನಿ ನಿಯಂತ್ರಿತವಂತಂತೆ ಸಹಾಯಪಡುತ್ತಂದಿ. ಸಾಧಾರಣಂಗಾ ಅರೋಗ್ಯಾನ್ವಿ ಮೆರುಗುಪರ್ಯೆ ಅಲವಾಟ್ಲೋ ಕೊನ್ನಿ ವಾಲಾ ಸುಲಭಂ.. ಕಾನೀ ಅವಿ ವಾಲಾ ಪ್ರಾಮಣ್ಯಂ ಕಲಿಗಿನವಿ. ಬೊಪ್ಪಾಯ ತಿನಡಂ ಕೂಡಾ ಅಲಾಂಬಿದೆ. ಉದಯಂ ಭಾಶ್ಮಿ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಈ ಪಂಡು ತಿನಡಂ ಶರೀರಾನಿಕಿ ಎಂತೋ ಮಂಚಿದಿ. ಮೀ ಅರೋಗ್ಯಾನ್ವಿ ಮೆರುಗುಪರ್ಯಾದಾನಿಕಿ ಶಾಪ್ರವೇತ್ತಲು ಕೂಡಾ ದೀನಿನಿ ಸಿಫಾರಸು ಚೇಸ್ತಾರು. ಇದಿ ಗೊಪ್ಪ ಪ್ರಯೋಜನಾಲನು ಅಂದಿಂಬಗಲರು. ಮೀ ಶರೀರಂ ರಾತ್ರಿಪೂಬ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೀಸುಕುಂಟಲನ್ನವ್ಯುತ್ತದು.. ಅದಿ ಪುಡಿ ಚೇಯದಂ ಮೊದಲುಪಡುತ್ತಂದಿ. ಉದಯಾನಿಕಿ, ವ್ಯಾಳಾಲನು ಬಯಿಟಕು ಪಂಪಡಾನಿಕಿ ಸಿದ್ಧಂಗಾ ಉಂಟಂದಿ. ಭಾಶ್ಮಿ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಬೊಪ್ಪಾಯ ತಿನಡಂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯು ತೋಡುತ್ತಂದಿ. ಬೊಪ್ಪಾಯಲೋ ಉಂದೆ ನೀರು, ಪಷಾಯನ್ ಅನೇ ಎಂಜ್ಲೆಮ್ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯ ಮೊದಲವ್ಯಾದಾನಿಕಿ ಸಹಾಯಪಡತಾಯಿ. ಈ ಎಂಜ್ಲೆಮ್ ಶರೀರಂ ವ್ಯಾಳಾಲನು ತೊಲಗಿಂಚದಾನಿಕಿ ತೋಡುತ್ತಂದಿ. ಕಾಳಣಿ ಬೊಪ್ಪಾಯ ತಿನಡಂ ಮೀ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯನು ಮೊದಲಪ್ರಾಣಿಕಿ ಸಹಾಯಪಡುತ್ತಂದಿ. ಮೀಕು ಎಪ್ಪುದ್ದೈನಾ ಭಾರಂಗಾ, ಕಲತ್ಗಾ, ಅಸಾರ್ಕರ್ಯಂಗಾ ಲೇದಾ ಅಸಾರ್ಕಗ್ರಂಗಾ ಅನಿವಿಂಬಿನಿಟ್ಲಯಿತೆ ಬೊಪ್ಪಾಯ ಮೀಕು ಸಹಾಯಂ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಬೊಪ್ಪಾಯಲೋ ಉಂದೆ ಪಷಾಯನ್ ಅನೇ ಎಂಜ್ಲೆಮ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ವಿಡಾಣ್ಟಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯನು ಸುಲಭತರಂ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಇತರ ಆಹಾರಾಲು ತೀಸುಕೋಕಮುಂದೆ ಮೀ ಜೀರ್ಣಕೋಷಾನ್ನಿ ಸಿದ್ಧಂ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ಮಲಬ್ರಹ್ಮಕಾನ್ವಿ ನಿವಾರಿಸ್ತುಂದಿ, ಅನಿಡಿಲೀನಿ ಕೂಡಾ ತಗ್ಗಿಸ್ತುಂದಿ. ಅರೋಗ್ಯಕರಪ್ಪೆನ ಹರ್ಷಾನ್ವಿಕಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯ ಮುಖ್ಯಂ. ಬೊಪ್ಪಾಯ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬೀಟಾ ಕೋಟಿನ್, ಯಾಂಬೀಲ್ಕಿಸ್ ದೆಂಟ್ಲ್ಕು ಮಂಬಿ ಮೂಲಂ. ಈ ಪೋಷಕಾಲು ಕೊಳ್ಳಳಿನ್ ತಂತ್ರತ್ವಿನಿ ಪ್ರೋಥಿಪ್ರಾಂಚಿ.. ಪ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ ವಲ್ ಕಲಿಗೆ ನಷ್ಟಂ ಸುಂದಿ ಹರ್ಷಾನ್ವಿ ರಿಕ್ಸಾಯಿ. ರೋಜಾ ಬೊಪ್ಪಾಯ ತೀಸುಕೋವಡಂ ವಲ್ ಚರ್ಚಂ ಮೆರುಗುತ್ತಂದಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಮಲ್ ತಗ್ಗಿಣಾಯಿ, ವರ್ಚುಂ ಮರಿಂತ ಮೃದುವ್ಹಾಗಾ ತಯಾರುಪಡುತ್ತಂದಿ. ಬೊಪ್ಪಾಯ ಲೋನಿ ವಿಟಮಿನ್ ಜ ಶರೀರಾನಿಕಿ ಅವಸರಪ್ಪೆನ ಮುಖ್ಯಪ್ಪೆನ ಪೋಷಕಾಲನು ಅಂದಿಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ಶರೀರಂಲೋ ರೋಗಿನೀರ್ಥಕ ಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚುತ್ತಂದಿ. ಬೊಪ್ಪಾಯ ಲೋ ಫೋಲೆಟ್, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಫೈಫರ್ ಲಾಂಬಿ ಪೋಷಕಾಲು ಉಂಟಾಯಿ. ಇವಿ ರಕ್ತಪೋಟು, ಕೊಲೆಪ್ಲೈಟ್ ಸ್ಥಾಯಿಲನು ನಿಯಂತ್ರಿತವಂತೆ ಸಹಾಯಪಡತಾಯಿ. ಅಲಾಗೆ ಬೊಪ್ಪಾಯ ಲೋನಿ ಯಾಂಬೀಲ್ಕಿಸ್ ದೆಂಟ್ಲ್ ವಾಪು ತಗಿಂಚೆ ಲಂಜಣಾಲನು ಕಲಿಗಿ ಉಂಟಾಯಿ. ಇವಿ ಕಾಲೇರು ವನಿತೀರು ಮೆರುಗುಪರವಡದಂತೆ ಸಹಾಯಪಡತಾಯಿ.ಬೊಪ್ಪಾಯ ಸ್ವೀಟ್ ಗಾ ಉನ್ನಪುರ್ತಿಕೆ, ಇದಿ ಗ್ರೈಸೆವಿಟ್ ಸೂಚಿಕನು ಎಕ್ಪುವಾಗಾ ಪೆಂವದು. ಅಂಥೇ ಇದಿ ರಕ್ತಂಲೋ ಹಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾಯಿಲನು ಹಾಂತ್ರಾತ್ಮಾಗಾ ಪೆಂವದು. ಅಂತೇಕಾರುಂದಾ ಇದಿ ಕಡುಪು ನಿಂಡಿನ ಭಾವನನು ಕಲಿಗಿಸ್ತುಂದಿ, ಅಕಲಿನಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸ್ತುಂದಿ. ಮೀಕು ಉದಯಂ ಲೇದಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಂ ಅಕಲಿಗಾ ಅನಿವಿಸ್ತೇ ಭೋಜನಾನಿಕಿ ಮಧ್ಯಲೋ ಬೊಪ್ಪಾಯ ತೀಸುಕೋವಡಂ ಮಂಬಿ ಎಂಪಿಕ. ಕಿನ್ನಿ ರಕ್ತಾಲ ಪಂಡನ್ನು ಭಾಶ್ಮಿ ಕಡುಪುತ್ತೆ ತೀಸುಕೋವಡಂ ಅಂತಾ ಮಂಚಿದಿ ಕಾನಪ್ಪಾಲೀಕಿ ಬೊಪ್ಪಾಯ ಮಾತ್ರಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಪ್ಪೆನದಿ. ಇದಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯು ಸಹಜಂಗಾ, ಸುನ್ನಿತಂಗಾ ಸಹಾಯಪಡುತ್ತಂದಿ. ಈ ಪಂಡು ಎಲಾಂತಿ ನೌಪ್ಪಿ ಲೇದಾ ಅಸಾರ್ಕರ್ಯಂ ಕಲಿಗಿಂಬಕುಂದಾ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯನು ಸಾಫೀಗಾ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಶರೀರಂಪೈ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವಂ ಮಾರ್ಪಕುಂದಾ ತನ ಪ್ರಯೋಜನಾಲನು ಅಂದಿಸ್ತುಂದಿ. ಉದಯಂ ಭಾಶ್ಮಿ ಕಡುಪುತ್ತೆ ಒಕ ಕಪ್ಪು ನಿಂಡುಗಾ ಪಂಡಿನ ಬೊಪ್ಪಾಯ ಮುಕ್ಕಲು ತಿನಡಂಡಿ. ಆ ತರ್ವಾತ ಕನೀಸಂ 30 ನಿಮಿಷಾಲ ಪರಕ್ಕ ಏಮೀ ತಿನಕುಂದಾ ವೇಲಿ ಉಂಡಂಡಿ. ಬೊಪ್ಪಾಯ ತಾಜಾಗಾ ಉಂಡಾಲಿ, ಮರೀ ವಚ್ಚಿಗಾ ಉಂಡಕೂಡದು. ದಿನಿನಿ ಪೊಲ ಉತ್ಪತ್ತಲತ್ತೆ ಲೇದಾ ವುಲ್ಲಿನಿ ಪಂಡತ್ತೆ ಕಲಿಪಿ ತೀಸುಕೋಕಂಡಿ.



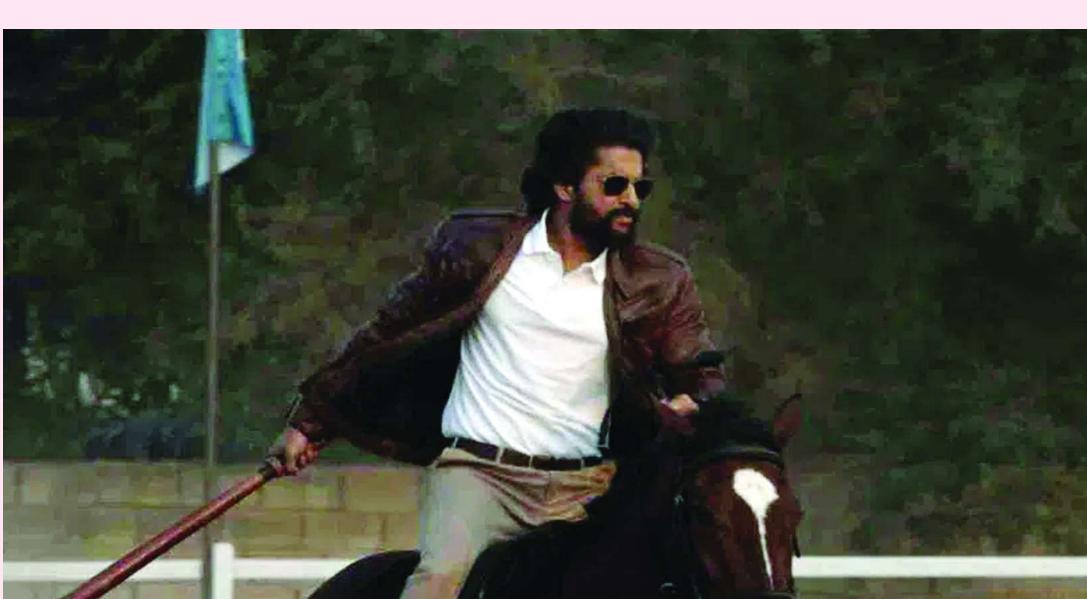
హాట్
డైరెక్టర్ టో
నాగార్జున
కొత్త
సినిమా

‘నా సామిరంగు’ సినిమా తర్వాత నాగార్జున హీరోగా నల్గింపనున్న చిత్రంపై ఇప్పటివరకు ఎలాంటి స్పష్టత లేదు. గత ఏడాది సంక్రాంతికి (జనవరి 14) విదుదలైన ‘నా సామిరంగు’ చిత్రం హీరోగా నిలిచింది. ప్రస్తుతం నాగార్జున హీరోగా ఏ సినిమానూ సెల్ట్స్‌లో లేదు కానీ, రజనీకాంట్లో ‘కూలీ’ చిత్రంతో పాటు ధనుష్ణతో కలిసి ‘కుచేరి’ సినిమాలో నటిస్తున్నారు. కాగా సోలో హీరోగా చేసేందుకు పలువురు దర్శకులు చెప్పిన కథలు విన్నప్పటికీ అభికారికంగా ఎవరికి పచ్చజెండా ఊపలేదు ఆయన. ఇదిలా ఉంటో... ‘హీర్, హిట్’ 2, సైంధవ్’ తదితర చిత్రాల ఫేమ్ టైల్స్ కొలను దర్శకత్వంలో నాగార్జున ఓ సినిమా చేయనున్నారనే టాక్ తాజాగా తెరపైకి వచ్చింది. క్రైమ్ ట్రిల్లర్ నేపథ్యంలో ఈ చిత్రం రూపొందనుండిని టోగ్గు. గతంలో నాగార్జునకి వినిపించిన టికథకి మరిన్ని మార్పులూ చేర్చులూ చేసి, తాజాగా పైనల్ స్ట్రిప్పుని వినిపించారట టైల్స్ కథ కథకి జరిగిన ఓ హత్య ఘటన నేపథ్యంలో ఈ కథ సాగుతుందని టాక్. నాగార్జున పాత్రం పవర్పల్గా ఉండేలా టైల్స్ ట్రిప్పు సిద్ధం చేసినట్టులు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. మరి.. నాగార్జున సోలో వర్షకత్వం పహిసారా? అనేది తెలియాలంటే అభికారికం హీరోగా తెరకెక్కునున్న చిత్రానికి టైల్స్ కొలను దర్శకత్వం పహించిన తాజా చిత్రం ‘హీర్: ది ధర్మ కేస్’ మే 1న విదుదల కానుండి



మోహన్లాల్ కాదు... ఉపేంద్ర?

రామ్ హీరోగా రూపొందుతున్న తాజా చిత్రంలో ఉపేంద్ర ఓ లీడ్ రోల్ చేయనున్నారా? అంటే అవననే సమాధానమే ఫిల్స్ గార్ సర్కిల్స్ లో వినిపిస్తోంది. రామ్ హీరోగా ‘మిన్ శైట్ మిస్టర్ పొలిశైట్’ థీమ్ పి. వహేషభాబు దర్జకత్వంలో ‘ఆంద్రా కింగ్ తాలూకా’ (ప్రచారంలో ఉన్న ప్రతిటిల్) అనే చిత్రం రూపొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ పీరియడికర్ ఫిల్స్ లో భాగ్య (శ్రీ బోర్డ్) హీరోయిన్గా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో సాగర్ పాత్రలో రామ్, మహాలక్ష్మి పాత్రలో భాగ్య (శ్రీ బోర్డ్) కనిపిస్తారు. కాగా.. ఈ సినిమాలోని ఓ కీలక పాత్ర కోసం మేకర్స్ మలయాళ స్టార్ హీరో మోహన్లాలు అనుకున్నారట. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల కుదరకపోవడంతో, కన్నడ స్టార్ ఉపేంద్రును నంపిప్రధించారట. ఈ పాత్ర చేసేందుకు ఉపేంద్ర సుమఖంగా ఉన్నారనే టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలో ఉపేంద్ర చేయనున్నది సినిమా హీరో క్యారెక్టర్ అని సమాచారం. మరి... రామ్ సినిమాలో సినిమా హీరోగా ఉపేంద్ర నటిస్తారా? లెట్స్ వెయిట్ అండ్ సీ. మైత్రీ మూవీ మేకర్) పతాకంపై నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. మే 15న రామ్ బట్ట డేకీ ‘ఆంద్రా కింగ్ తాలూకా’ సినిమా గురించిన అవేడ్ట్ రావోచ్చునే ఊహిగానాలు వినిపిస్తున్నాయి.



ఏపీలో నాని 'హాట్-3' టికెట్ ధరల పెంపు?.

నేచురల్ ప్సైర్ నాని ప్రధాన పొత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం
హిట్ 3. భూక్ బస్టర్ ప్రోంచెచీ హిట్ నుంచి వస్తున్న 3వ
చిత్రమిది. ఈ చిత్రంలో నాని కథానాయకుడిగా నటించడంతో
పాటు నిర్మాణ బాధ్యతలు చేపట్టాడు. శైలేర్ కొలను
దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రాబోతుండగా.. మే 01న ఈ
చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. తాజాగా ఈ సినిమా
టికెట్ ధరలను పెంచినట్లు వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి.
తెలంగాణలో టికెట్ ధరలకు అవకాశం లేకపోగా..
ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఈ సినిమా టికెట్ రేట్లు పెంపునకు
ప్రభుత్వం కూడా అనుమతినిచ్చినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.
భారీ అంచనాల మర్యాద వస్తున్న ఈ మూఢి టికెట్లను
రూ.50 నుంచి రూ.75 వరకు పెంచుకునేందుకు ఏపీ
ప్రభుత్వం అనుమతి ఇవ్వసున్నట్లు సోపల్ మీడియాలో
వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి. కాగా దీనిపై
చిత్రబృందంతో పాటు ప్రభుత్వం స్పందించాల్సి
ఉంది.



ఈ అధికారులకు నటుడు మహాన్ బాబు లేఖ

బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు మహేశ్ బాబు
 నేడు ఎన్ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టర్ ట్రేడింగ్ (ఈడి)
 విచారణకు దుమ్మక్కాట్టిన విషయం తెలిసిందే.
 ప్రముఖ రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థ సాయి సూర్య
 దెవలపర్స్ అనే కంపెనీకి మహేశ్ బ్రాండ్
 అంబాసిద్గర్ వ్యవహారించినందుకు గాను ఈ
 నెల 22న మహేశ్ బాబుకు ఈడి నోటీసులు
 జారీ చేసింది. నోటీసులు ప్రకారం, మహేశ్
 బాబు ఈరోజు ఉదయం 10:30 గంటలకు
 బిఫీర్బాగ్ లోని ఈడి కార్యాలయానికి విచారణకు
 హోజరు కావాల్సి ఉంది. అయితే, నిర్ణిత
 సమయం ముగిసినపుట్టికి ఆయన విచారణకు
 హోజరుకాలేదు. ఇదిలావుంటే తాజాగా మహేశ్
 బాబు ఈడి విచారణకు
 హోజరుకూకపోయినందుకు లేఖ రాశాడు. ఈ
 లేఖలో ప్రస్తుతం తాను సినిమా ఘూటింగ్ లో
 బిటీగా ఉండి విచారణకు
 హోజరుకూకపోయాని మహేశ్ వెల్లడించాడు.
 రేపు కూడా ఘూటింగ్ బిటీలో ఉండడంతో
 విచారణకు మరొ తేదీని ఇఱ్పాలని మహేశ్
 లేఖలో కోరాడు. సురానా గ్రూప్, సాయి సూర్య
 దెవలపర్స్ కంపెనీల ప్రమోషన్ కోసం మహేశ్
 బాబు చెక్కులు రూపంలో రూ. 3.4 కోట్లు,
 నగదు రూపంలో రూ. 2.5 కోట్లు కలిపి మొత్తం
 రూ. 5.90 కోట్లు పారితోషికం తీసుకున్నట్లు
 ఈడి అధికారులు గుర్తించారు. మనీ
 లాండరింగ్ కు పాల్పడిన ఈ కంపెనీల్లో
 పెట్టుబడులు పెట్టేలా ప్రజలను ప్రభావితం
 చేశారని, ప్రమోషన్ పేరుతో భాగిగొ డబ్బులు
 తీసుకున్నారనే అరోపణల నేపర్సన్లో ఈ నెల
 22న మహేశ్ బాబుకు ఈడి నోటీసులు జారీ
 చేసింది.

శ్రీవీలకు బాలీనుడిలో మరీ బంపర్ ఆఫర్!

