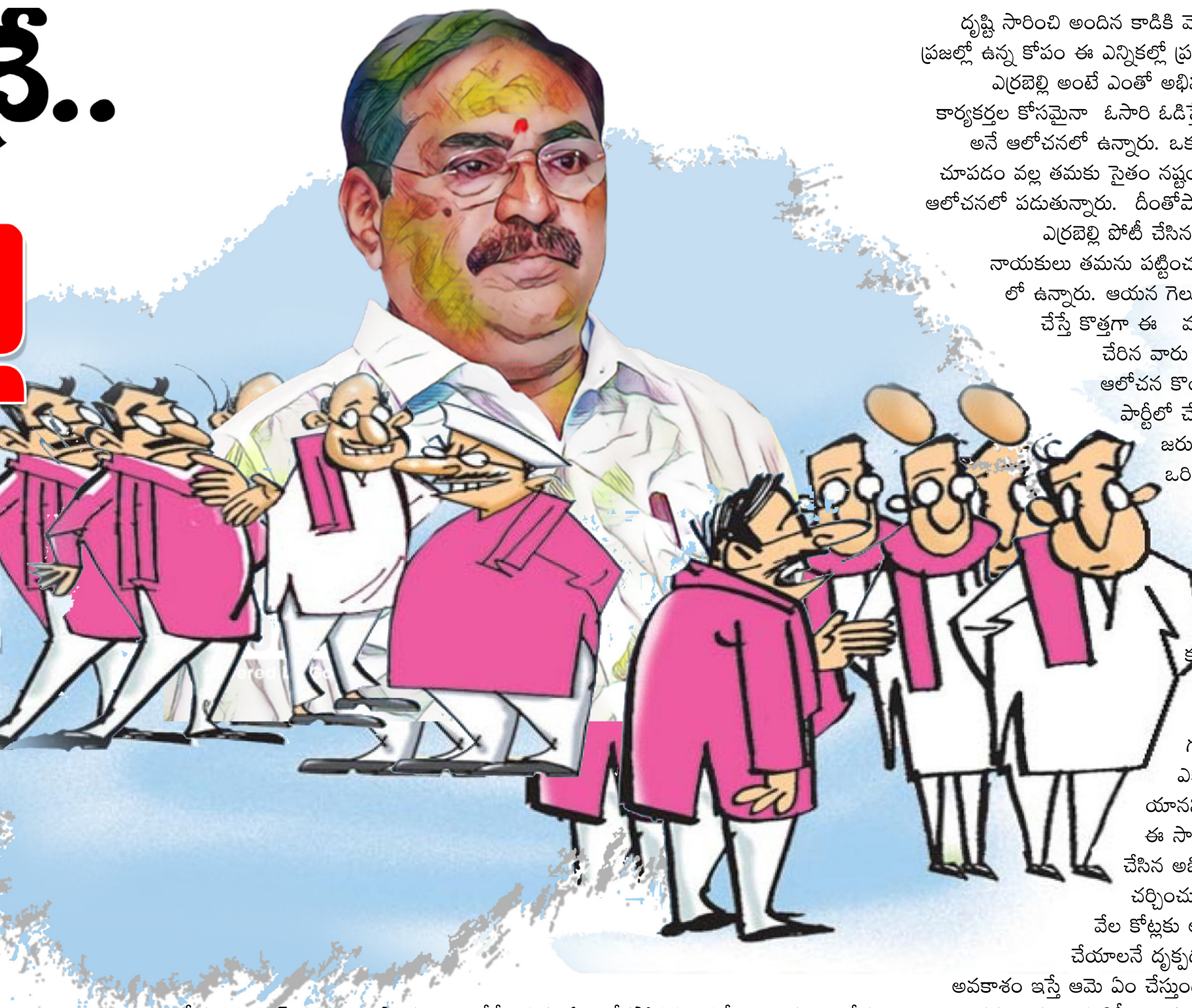
సెప్టెంబరు 15, 2023, శుక్రవారం
EVENING DIGITAL EDITION
Bammera Pothana
..first rural news portal in telangana
పాలకుర్తి ఎక్స్‌ప్రెస్ న్యూస్
PALAKURTHI EXPRESS NEWS
సాయంకాల ముచ్చట్లు

కార్యకర్తలతోనే.. ఎర్రబెల్లి ఇమేజ్ డామేజ్



పాతవారికి పట్టింపు కరవు
కొత్త వారి కోరికలు నెరవేరలే
కొనసాగుతున్న ఆదిపత్య పోరు

రాయపర్తి: మంచి మాస్ ఇమేజ్ కలిగిన నాయకుడు.. ఓ భూ కబ్జా, ఒక్కరి దగ్గర రూపాయి తీసుకున్నాడన్న చెడ్డ పేరు లేదు. కాని త్వరలో జరగనున్న ఎన్నికల్లో పోటీకి ఎంతో కొంత జంకుతున్నాడనే ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. నలుగురు కలిసిన చోట ఎక్కడ చూసినా జరగనున్న ఎన్నికలపైనే చర్చ. ఆయన మంచి నాయకుడే అందుకే ఆరు పర్యాయాలు గెలిపించాం. వీలున్న కాడికి అభివృద్ధి చేశాడు. అయినా కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా హనుమాండ్ల ఝాన్సీ రెడ్డి నిలవబోతున్నారు అన్నప్పటినుంచి ఒక్కటే చర్చ. ఈ ఎన్నికలు విపరీతమైన టైట్ గా నిలుస్తాయని ప్రతి ఒక్కరూ అనుకుంటున్నారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు జరిగిన మొదటిసారి ఎన్నికల్లో సైతం ఏమాత్రం జంకని ఎర్రబెల్లి ఎందుకు ఇప్పుడు ఆయన ఆందోళన చెందుతున్నారు అనే ఆలోచన అనేకమందిలో నెలకొంది. గతంలో ఆయనపై పోటీ చేసిన వారి గురించి తీవ్రస్థాయిలో ఆరోపణలు చేసేవారు. ప్రస్తుతం ఝాన్సీ రెడ్డి పై ఆరోపణలు చేసేందుకు ఏం లేకపోవడం వల్లే కొంత ఆందోళన నెలకొని ఉంటుందేమో అనే ఆలోచనలో ఇక్కడి ప్రజలు ఉన్నారు. మంచి నాయకుడే అని పేరు ఉన్నప్పటికీ కార్యకర్తల మధ్య వర్గ విభేదాలు, ఆధిపత్యం కోసం చేసే పోరాటం. బీఅర్ఎస్ పార్టీకి ఇబ్బందులు కలిగించేలా మారింది. తమదంటే తమదే పై చేయి ఉండాలని మండల నాయకులు పోటీలు పడడం మాత్రమే కాక కొందరు నాయకులు సంపాదనపై దృష్టి సారించి అందిన కాడికి వెనకేసుకోవడం వల్ల వారిపై ప్రజల్లో ఉన్న కోపం ఈ ఎన్నికల్లో ప్రభావం చూపేలా మారింది. ఎర్రబెల్లి అంటే ఎంతో అభిమానం చూపే వారు సైతం కార్యకర్తల కోసమైనా ఓసారి ఓడిస్తే వారిలో మార్పు వస్తుంది అనే ఆలోచనలో ఉన్నారు. ఒకరి మీద కోపం ఒకరి మీద చూపడం వల్ల తమకు సైతం నష్టం వాటిల్లుతుందని కొందరు ఆలోచనలో పడుతున్నారు. దీంతోపాటు తెలుగుదేశం పార్టీలో ఎర్రబెల్లి పోటీ చేసినప్పటి నుంచి వెనకాలే ఉన్న నాయకులు తమను పట్టించుకున్న వారే లేరని ఆవేదన లో ఉన్నారు. ఆయన గెలుపుకు మొదటి నుంచి కృషి చేస్తే కొత్తగా ఈ మధ్యకాలంలో బీఅర్ఎస్ లో చేరిన వారు పెత్తనం చెలాయిస్తున్నారనే ఆలోచన కొందరిలో నెలకొంది. కొత్తగా పార్టీలో చేరిన వారేమో.. ఎంతో లబ్ధి జరుగుతుందని ఆశిస్తే తమకు ఒరిగిందేమీ లేదనే ఆలోచనలో ఉన్నారు. అభిమానించే నాయకుని ఆదరణ లేకపోవడం.. ఆదరిస్తాడని వచ్చిన వారికి ఆశించిన స్థాయిలో ఫలితం కరువైంది. దింతో బీఅర్ఎస్ కు తీవ్ర నష్టం కలిగేలా మారింది.

గతంలో ఆయన ఎమ్మెల్యేగా ఎక్కువ అభివృద్ధి చేయలేకపోయానని చెప్పు కుంటూ వచ్చాడు. ఈ సారి మంత్రిగా చేసిన తమకు చేసిన అభివృద్ధి ఏంటని అనేకమంది చర్చించుకుంటున్నారు. ఝాన్సీ రెడ్డి వేల కోట్లకు అధిపతి అయినప్పటికీ సేవ చేయాలనే దృక్పథంతో వచ్చారని. ఒకసారి అవకాశం ఇస్తే ఆమె ఏం చేస్తుందో చూద్దామనే ఆలోచనలో కొందరున్నారు. ఇప్పటికీ ఆమెకు మద్దతిద్దామని ప్రయత్నించే వారు ఉండగా, రాజకీయ చాణక్య డిగా పేరుపొందిన ఎర్రబెల్లి చివరి వరకు అయినా చక్రం తిప్పి మెజార్టీ తగ్గిన గెలుపొందుతాడని ఆలోచనతో కార్యకర్తలు బీఅర్ఎస్ లోనే కాలం వెల్లుబుచ్చుతున్నారు. ఝాన్సీ రెడ్డి కి ఇంకా ఏ మాత్రం బలం పెరిగిన ఒక్కసారైనా ఆలోచించకుండా జంప్ చేసే కార్యకర్తలు ఎందరో.. ఏది ఏమైనా ప్రజల నాడి తెలియాలంటే కొంత కాలం వేచి చూడాల్సిందే.

ధర్మాపురంలో పోషణమాసోత్సతవాలు

దేవరుప్పుల: మండలంలోని ధర్మాపురం రెవెన్యూ పరిధిలో ఐసిడిఎస్ ఆ్యధ్వర్యంలో పోషణ మాసోత్సవ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ పంచాయతీ వద్ద గర్భిణీ స్త్రీల నుంచి కౌమార దశ బాలికల వరకూ అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లోని సేవలు వినియోగించుకునేలా అవగాహన కల్పించారు. పౌష్టికాహారం, అక్షరభ్యాసం తెలిపే ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో అంగన్‌వాడీ టీచర్లు రామతార, కనకలక్ష్మీ, మహిళ సంఘాల ప్రతినిధుల పాల్గొన్నారు.

మావోయిస్టు కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు సంజయ్ దీపక్‌రావు అరెస్ట్

హైదరాబాద్: మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు సంజయ్ దీపక్‌రావును పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక ట్రైజంక్షన్, పశ్చిమ ఘాట్ స్పెషల్ జోన్ కమిటీ కార్యదర్శిగా కూడా కొనసాగుతున్న దీపక్‌ను హైదరాబాద్‌లో చికిత్స పొందుతుండగా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అయితే కేరళ అడవుల్లో నిర్వహించిన ఆపరేషన్‌లో దీపక్‌రావును తెలంగాణ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. దీపక్‌రావు భార్యను కర్ణాటకలో అదుపులోకి తీసుకున్నట్టు సమాచారం. కేరళలో దీపక్ రావును అలియాస్ అనిల్, వికాస్ పేర్లతో పిలుస్తుంటారని తెలుస్తోంది. మహారాష్ట్రలోని థానే జిల్లా అంబర్‌నాథ్‌కు చెందిన దీపక్‌రావు.. గతంలో రెండుసార్లు అరెస్ట్ అయ్యాడు. ధూలే, బెంగళూరులోనూ అరెస్టయి జైలుకూ వెళ్లొచ్చాడు. చాలా కాలం మహారాష్ట్రలో పనిచేసిన దీపక్ రావు 2019లో పాలకాడ్ ఎన్‌కౌంటర్‌లో మావోయిస్టు నేత మణివాసగం మృతి తర్వాత 2020 నుంచి పశ్చిమ ఘాట్ కార్యకలాపాలకు నాయకత్వం వహిస్తూ వస్తున్నాడు. అరెస్ట్ చేసిన సంజయ్ దీపక్‌ను మరికాసేపట్లో పోలీసులు మీడియా ముందు ప్రవేశపెట్టనున్నారు.

రేగుల గ్రామకాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన కమిటీ ఎన్నిక

కొడకండ్ల: కొడకండ్ల మండలంలోనీ రేగుల గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన కమిటీని మండల అధ్యక్షుడు ధరావత్ సురేష్ నాయక్ ఆధ్వర్యంలో కమిటీని ఎన్నుకోవడం జరుగుతుంది. అనంతరం సురేష్ నాయక్ మాట్లాడుతూ జనగామ జిల్లా అధ్యక్షులు కొమ్మూరి ప్రతాపరెడ్డి మరియు పాలకుర్తి నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి. హనుమండ్ల ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి . ఆదేశాల మేరకు నూతన గ్రామ కమిటీని నియమించడం జరిగింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ ని అధికారంలోకి తీసుకురావాలని సోనియా గాంధీ వాళ్లనే తెలంగాణ ఏర్పడిందని ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త ఒక కార్యకర్త పార్టీ కోసం పనిచేయాలని రాబోయే ఎలక్షన్లలో అధికారంలోకి తీసుకురావాలని ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త సహాయ సహకారాలు పార్టీకి అందించాలని కోరారు.గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులుగా,: బొమ్మెర బోయిన శివకుమార్ ఉపాధ్యక్షులుగా . భూక్య వెంకన్న ప్రధాన కార్యదర్శిగా. డి అనిల్ రెడ్డి. కోశాధికారిగా . కొండ వెంకట సోములు. సహాయ కార్యదర్శిగా. సమ్మెట శ్రీనివాస్. చల్ల వేణుగోపాల్ రెడ్డి.గ్రామ బిసిసెల్ అధ్యక్షులు. చల్ల దిప్పయ్య. ఎస్ఎస్ఎల్ అధ్యక్షులు .గాయాల మల్లయ్య. కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షులు. గాదే సుధాకర్ రెడ్డిను. గ్రామ మహిళ అధ్యక్షురాలు. బల్ల సునీత. గ్రామ మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షులు షేక్. యాకూబ్. గ్రామ ఎస్టీసెల్ అధ్యక్షులు. భూక్య నాగేష్ . గ్రామ యూత్ అధ్యక్షులుగా ఎం.సాగర్. యూత్ ప్రధాన కార్యదర్శి బొమ్మెర బోయిన మహేందర్. చర్ల రాములు వేల్పుల ముత్తయ్య. కొండ రాములు బుక్కి దేవేందర్ కొత్తగట్టు కొండయ్య. గాదె రాము. రాయపురం. సాయమ్మ తదితరులను ఎన్నుకోవడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఇన్చార్జి ప్రసాద్ రెడ్డి గారు మాజీ ఎఫ్ సి ఎస్ చైర్మన్ మురళీధర్ రెడ్డి గారు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నూనె ముంతల .సోమ నరసయ్య కొడకండ్ల టౌన్ అధ్యక్షులు మసురం .రవీందర్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మురారి శెట్టి అంజయ్య మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు ధర్మారపు బిక్షపతి. కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షులు జగన్మోహన్ రెడ్డి మండల కార్యదర్శి. అయితే రాజు. రేగుల అనిల్ రెడ్డి గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యం

పెద్దవంగర: పేదల సంక్షేమమే సీఎం కేసీఆర్ లక్ష్యం అని బీఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు ఈదురు ఐలయ్య అన్నారు. శుక్రవారం మండల కేంద్రంలోని ఎక్స్ రోడ్డు అంబేద్కర్ చౌరస్తా వద్ద సీఎం కేసీఆర్, మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు చిత్రపటాలకు పాదాభిషేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఐలయ్య మాట్లాడారు. రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు చొరవతో నూతనంగా ఏర్పడిన పెద్దవంగర మండలనికి రూ.1కోటి 43లక్షల రూపాయలతో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం మంజూరు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. రూ.2కోట్ల 25లక్షల రూపాయలతో ఎంపీడీఓ కార్యాలయం మంజూరుకు ప్రతిపాదనలు పంపించడం జరిగిందన్నారు. త్వరలోనే ఈజీఎస్ కూలీలకు ఎర్రబెల్లి ట్రస్ట్ ద్వారా 8500 లంచ్ బాక్స్ వాటర్ బాటల్లను పంపిణి చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మంత్రి గారి నాయకత్వంలో ప్రతి గడప గడపకు సంక్షేమ ఫలాలు అందుతున్నాయనీ, రాబోయే ఎన్నికలలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ గెలుపే లక్ష్యంగా ప్రతి ఒక్కరు సమిష్టిగా పనిచేయాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాలకుర్తి దేవస్థానం చైర్మన్ వెనుకదాసుల రాంచంద్రయ్య శర్మ, మాజీ ఏఎంసి చైర్మన్ కేతిరెడ్డి సోమనరసింహ రెడ్డి, మాజీ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పాలకుర్తి యాదగిరి రావు, మాజీ ఎఫ్ఎసిఎస్ వైస్ చైర్మన్ ముత్తినేని శ్రీనివాస్, మండల పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు డైరెక్టర్ బానోత్ వెంకన్న,బంధు వెంకన్న, మండల పార్టీ ప్రధాన

కార్యదర్శి శ్రీరాం సంజయ్, మండల నాయకులు సల్దండి సుధాకర్, దుంపల సమ్మయ్య, సర్పంచ్లు చింతల భాస్కర్,కేతిరెడ్డి దీపిక, గాజుల శోభ,మండల అధికార ప్రతినిధి బానోత్ సోమన్న,గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు బోనగిరి లింగమూర్తి,రెడ్డబోయిన గంగాధర్,నీలం సోమయ్య, ఆరుట్ల వెంకట్ రెడ్డి,గ్రామ రైతు కోఆర్డినేటర్ మల్లికార్జున చారి, పిఎసిఎస్ డైరెక్టర్ అనపురం రవి, మండల పార్టీ ప్రచార కార్యదర్శి పసులేటి వెంకటరామయ్య,మండల ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి కుందూరు వెంకన్న, పాలకేంద్రం చైర్మన్ రాసాల సమ్మయ్య,మండల రైతు సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి బానోత్ గోపాల్, మండల యూత్ ప్రధాన కార్యదర్శి కూతురు అనుదీప్, నాయకులు జాటోత్ హేమని, గిరాగాని రవి, మైలపాక యాకయ్య, బానోత్ స్వరన్, బానోత్ ఎల్లోజీ, బానోత్ శ్రీనివాస్, రాయరాపు స్వామి,అంగోత్ శంకర్,గాజుల ప్రసాద్,చిలుక సిద్ధు,ఏడెల్లి ఎల్లప్ప, ఎదునూరి సమ్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతుని కుటుంబాన్ని మంత్రి ఎర్రబెల్లి పరామర్శ

దేవరుప్పుల: మండలంలోని ,కడవెండి గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు కత్తుల సుధాకర్ నానమ్మ కత్తుల నర్సమ్మ మృతి చెందగా మృతదేహానికి పంచాయతీరాజ్ శాఖమంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావు పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ మండల నాయకులు పల్ల సుందర్‌రామిరెడ్డి, జే రిపోతుల సాయులు, హన్మంతు, మహేష్, లీనారెడ్డి, రత్నాకర్‌రెడ్డి, పడమటింటి కొమురయ్య మదార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Bammera Pothana
సెప్టెంబరు 15, 2023, శుక్రవారం
EVENING DIGITAL EDITION
..first rural news portal in telangana
పాలకుర్తి ఎక్స్‌ప్రెస్ న్యూస్
PALAKURTHI EXPRESS NEWS
సాయంకాల ముచ్చట్లు

కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షురాలికి సన్మానం

రాయపర్తి: రాయపర్తి కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షునిగా ఎంపికైన సరికొండ కృష్ణారెడ్డి సహా పలువురు మండల నాయకులు కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ వరదరాజేశ్వరరావును మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు శాలువా కప్పి అభినందించారు. నూతనంగా ఎంపికైన కృష్ణారెడ్డికి మిఠాయి తినిపించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి అహర్నిశలు కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉల్లేంగుల యాదగిరి, కుందూరు విక్రం రెడ్డి,బాబు, మహమూద్, ఏండి ఖాజామియా, ఏండి ఆఫ్రోస్,గారె బిక్షపతి, మచ్చ రమేష్, ఐత ఉప్పలయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రశాంతంగా టెట్ పరీక్ష

చంటి పాపలతో పరీక్షలకు హాజరైన మహిళలు అభ్యర్థులు

తొర్రూరు: పట్టణంలోని రెండు కేంద్రాల్లో ఉపాధ్యాయ అర్హత పరీక్ష (టెట్) శుక్రవారం ప్రశాంతంగా ముగిసింది. డివిజన్ కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల కేంద్రంలో 240 మంది అభ్యర్థులకు గాను 225 నుండి పరీక్షకు హాజరయ్యారు. 15 మంది గైర్హాజరయ్యారు. సంక్షేమ బాలికల గురుకుల పాఠశాల కేంద్రంలో ఐదుగురు అభ్యర్థులకు గాను నలుగురు పరీక్షకు హాజరయ్యారు. ఒకరు గైర్హాజరయ్యారు. మధ్యాహ్నం జరిగిన పేపర్ -2 పరీక్షకు ఒక అభ్యర్థి హాజరు కాగా ఇద్దరు ఇనివిజిలేటర్లు, పదిమంది సిబ్బంది పర్యవేక్షించారు. ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల పరీక్ష కేంద్రానికి బయ్యారం మండలం సభ్యతండకు చెందిన భూక్య అనూష 12 రోజుల చంటి పాపతో హాజరైంది ఆమె పరీక్ష కు వెళ్లగా భర్త రమేష్ చంటి పాపను లాలించారు.పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటన లు చోటు చేసుకోకుండా పోలీసులు గట్టి బందోబస్తు చేపట్టారు.పరీక్షా కేంద్రాలకు వెళ్తున్న వారిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాతే పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి అనుమతించారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి పలువురు మహిళ అభ్యర్థులు పరీక్షలకు వెళ్లడంతో వారి భర్తలు, బంధువులు చిన్నారులను భర్తలు లాలించారు.స్థానిక మున్సిపల్ కమిషనర్ సరస్వతి, సిఎస్ సురేష్, డిఓ శ్రీను బాబు, ఎస్ఐ రాంజీ నాయక్, రూట్ అధికారి ఏ సత్యనారాయణ, ఏఎస్ఐ శోభారాణిలు పరీక్ష కేంద్రాలను సందర్శించారు. పరీక్ష కేంద్రాలలో ఓఎస్‌లు శ్రీకాంత్, శ్రీరామ్,పోలీస్ సిబ్బంది రాజు, అంగన్వాడి టీచర్ శ్రీలత,ఏఎన్ఎం సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ యోగాసనాలతో తలనొప్పి తగ్గుతుంది..?

కొంతమంది తరచూ తలనొప్పి సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఎన్ని మెడిసిన్ ఉపయోగించినా కూడా నొప్పి తగ్గదు. అయితే ఇలా దీర్ఘకాలికంగా మెడిసిన్ ఉపయోగించే బదులు కొన్ని యోగాసనాలు ప్రాక్టీస్ చేయడం ద్వారా తలనొప్పి తగ్గించుకోవచ్చు. అవేంటో చూద్దాం..

అర్ధపించ మయూరాసనం: బాడీ స్ట్రెచ్ కావడానికి ఈ ఆసనం సహాయపడి మిమ్మల్ని ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. అలాగే మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది. తద్వారా తలనొప్పిని నివారిస్తుంది.

సుప్త విరాసనం: బాడీ బ్యాలెన్స్ కాపాడటంలో ఈ ఆసనం సహాయపడుతుంది.అలాగే ఆందోళన, తలనొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

పాదంగుస్తాసనం: మెదడుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపర్చడంలో ఈ ఆసనం సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల మెదడుకు కావాల్సిన ఆక్సిజన్ అందుతుంది. తద్వారా తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

బాలాసనం: తలకు రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా జరిగేలా చేయడంలో బాలాసనం సహాయపడుతుంది. అలాగే ఒత్తిడి, ఆందోళన వల్ల కలిగే తలనొప్పిని నివారిస్తుంది.

సేతు బంధాసనం: ఇది మిమ్మల్ని రిలాక్స్ చేయడమే కాకుండా ఏకాగ్రత పెరిగేలా చేస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గి తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

మార్జారియాసనం: శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా జరిగేలా చేయడంలో మార్జారియాసనం సహాయపడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గించి తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

పశ్చిమోత్తనాసనం: తలనొప్పి, ఒత్తిడి వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడేవారికి పశ్చిమోత్తనాసనం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఆందోళనను కూడా నివారిస్తుంది.

శవాసనం: యోగా సెషన్ పూర్తయ్యాక ఈ శవాసనం వేస్తారు. ఇది కండరాలను, బాడీని రిలాక్స్ చేస్తుంది. అలాగే తలనొప్పి వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది.

తోటకూరతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..!

తోటకూర పోషకాలతో నిండిన ఆకుకూర. దీనిని తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

1. తోటకూరలో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఐరన్, కాల్షియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు అధికం.
2. తోటకూరలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం, రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి.
3. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.
4. తోటకూరలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.
5. చర్మాన్ని ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతుంది.
6. తోటకూరలో ఉండే ఐరన్ కండరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
7. కడుపు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలను నివారిస్తుంది.

పెరుగు తినడం లేదా..?

కొందరు పెరుగును తమ ఆహారంలో ఒక భాగంగా పరిగణించరు. తప్పనిసరైతే తప్ప తినరు. కానీ పెరుగు వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేమిటో చూద్దాం...

1. ఆ పెరుగులో మన జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరిచే మంచి బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా కడుపులోని యాసిడ్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల ఆహారం తిన్న తర్వాత పెరుగు తినమంటారు.
2. కొందరికి కడుపు నొప్పి తరచు వస్తూ ఉంటుంది. విరోచనాలు కూడా అవుతూ ఉంటాయి. దీనికి బిలోఫిలియా అనే బ్యాక్టీరియా కారణం. ఈ బ్యాక్టీరియాను ఎదుర్కోవటంలో పెరుగు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.
3. పెరుగులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరిస్ , పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేయటంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.
4. పెరుగులో కొవ్వు ఎక్కువ ఉంటుందని.. దీని వల్ల గుండెకు ఇబ్బంది కలుగుతుందని కొందరు భావిస్తారు. కానీ పెరుగు మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంపొందించటంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువ ఉంటుంది.
5. పెరుగులో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల దీనిని తింటే శరీరంలో బ్లడ్ సుగర్ విలువలు తగ్గుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా దీనిని తినవచ్చు.

నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుచుకోండిలా..!

నోటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడంతో మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ప్రస్తుతం మారిన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చిగుళ్ళ, దంత ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంది.

లవంగం నూనె: లవంగం నూనె నోటిని ఆరోగ్యంగా మార్చుతుంది. లవంగం నూనె పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన సమస్యలను ఈ నూనె దూరం చేస్తుంది. లవంగం నూనె నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తుంది. గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ ను దూరం చేస్తుంది.

థైమ్: పుదీనా కుటుంబానికి చెందిన థైమ్ నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది తాజా వాసనను అందించడంలో సహాయపడుతుంది. చిగుళ్ల వాపు, దంతక్షయం నుంచి థైమ్ ఉపశమనం అందిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన సమస్య తొలగుతుంది.

ఒరేగానో ఆయిల్: ఒరేగానోలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్,

యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఒరేగానో ఆయిల్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చిగుళ్ల వాపు సమస్యను దూరం చేస్తుంది. ఆయిల్ పుల్లింగ్ కోసం కొబ్బరినూనెతో కలిపి వినియోగించవచ్చు.

టీట్రీ ఆయిల్: టీట్రీ ఆయిల్ ను ఉపయోగించడంతో దంతాలు ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. ఈ ఆయిల్ లో బ్యాక్టీరియాను తొలగించే గుణాలు దంతక్షయాన్ని తగ్గిస్తుంది. టూత్ పేస్ట్ తోకలిసి ఈ టీట్రీ ఆయిల్ ఉపయోగించడంతో మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

దాల్చిన చెక్క: దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి దంతాలను ఆరోగ్యంగా మార్చుతాయి. దాల్చినచెక్క నూనె దంత క్షయానికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను సులభంగా తొలగిస్తుంది.

పిప్పర్ మెంట్ ఆయిల్: పిప్పర్ మెంట్ ఆయిల్ దంతాల నొప్పిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటుంది. పిప్పరమెంటు నూనెలోని లక్షణాలు వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడతాయి. ఇది చిగుళ్లను ఆరోగ్యంగా మార్చుతాయి.

రెండు సార్లు బ్రష్: ఈ టిప్స్ ఫాలో అవుతూ ప్రతి రోజూ రెండు సార్లు బ్రష్ చేయాలి. సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం, స్వీట్స్ తినడాన్ని తగ్గించడం, కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండటంతో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

మనస్సుకు హత్తుకునే మాయ...గీతం

నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్, సంయుక్త మీనన్ జంటగా అభిషేక్ పిక్చర్స్ పతాకంపై తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'డెవిల్. ది బ్రిటిష్ సీక్రెట్ ఏజెంట్ అనేది ఉపశీర్షిక. అభిషేక్ నామా స్వీయ నిర్మాణంలో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. నవంబరు 24న చిత్రం ప్రేక్షకులు ముందుకు రానుంది. ఈ సినిమాలోని 'మాయే చేసే'... అంటూ సాగే పాటని ఈ నెల 19న విడుదల చేయనున్నట్టు సినీ వర్గాలు ఓ ప్రకటనలో తెలిపాయి. హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ స్వరకల్పనలోని ఈ పాటని సిద్ శ్రీరామ్ ఆలపించగా, సత్య ఆర్.వి రచించారు. మనసుకు హత్తుకునే మెలోడీ గీతమిదని చిత్రబృందం పేర్కొంది. కల్యాణ్ రామ్, సంయుక్త మధ్య కెమిస్ట్రీ సినిమాకి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని సినీ వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ చిత్రానికి కథ, మాటలు, స్క్రీన్ ప్లే శ్రీకాంత్ విస్సా. మనసుకు హత్తుకునే మెలోడీ గీతమిదని చిత్రబృందం పేర్కొంది.

మరోసారి రిపీట్ కానున్న హిట్ కాంబో..?

ఇటీవల విడుదలైన 'మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పోలిశెట్టి' చిత్రంతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్నారు యువ కథానాయకుడు నవీన్ పోలిశెట్టి, స్టాండప్ కమెడియన్ గా ఆయన నటన అందరిని ఆకట్టుకుంటున్నది. దీంతో ఆయన తదుపరి సినిమా ఏమిటన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం 'జాతిరత్నాలు' చిత్రం ద్వారా తన కెరీర్ లోనే పెద్ద హిట్ ను అందించిన దర్శకుడు అనుదీప్ కేవీతో నవీన్ పోలిశెట్టి ఓ చిత్రానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలిసింది. 'జాతిరత్నాలు' తరహాలోనే సరికొత్త కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ఈ సినిమా ఉండబోతుందని ఓ అగ్రనిర్మాణ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తుందని సినీ వర్గాలలో వినిపిస్తోంది. ఈ సూపర్ హిట్ కాంబో రిపీట్ అవుతుందా లేదా అని తెలియాలంటే వేచి చూడాల్సిందే మరి.

పాన్ ఇండియా చిత్రంలో మీనాక్షి చౌదరి..?

తెలుగులో వరుస అవకాశాలతో జోరు ప్రదర్శిస్తోంది మీనాక్షి చౌదరి. ప్రస్తుతం ఆమె మహేశ్ బాబు- త్రివిక్రమ్ కలయికలో తెరకెక్కుతున్న 'గుంటూరు కారం'లో ఓ నాయికగా నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. దీనితో పాటు వరుణ్ తేజ్ కు జోడీగా 'మట్కా'లోనూ, విష్వక్ సేన్ సరసన మరో కొత్త చిత్రంలోనూ కనిపించనుంది. అయితే ఇప్పుడీ కథానాయిక ఖాతాలో మరో పాన్ ఇండియా సినిమా వచ్చి చేరినట్లు తెలుస్తోంది. అదే దుల్కర్ సల్మాన్ వెంకీ అట్లూరి కలయికలో రూపొందనున్న 'లక్కీ భాస్కర్' అని సమాచారం. నిజానికి ఈ సినిమా కోసం నాయికగా తొలుత సాక్షి వైద్య పేరు బలంగా వినిపించినా.. ఆఖరికి చిత్ర బృందం మీనాక్షిని ఖాయం చేసినట్లు తెలిసింది. ఇప్పటికే కదా చర్చలు పూర్తయ్యాయని.. సినిమా చేసేందుకు ఆమె అంగీకారం తెలిపిందని టాక్. త్వరలో చిత్రీకరణ మొదలుకానుంది. ఈ చిత్రాన్ని సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీత దర్శకుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

బాలీవుడ్ నుండి పిలుపు..?

దక్షిణాదిలోని అగ్రకథానాయికల్లో ఒకరిగా గుర్తింపు పొందిన సాయిపల్లవి బాలీవుడ్ ఎంట్రీ గురించి ఎప్పటికప్పుడు కొత్త వార్తలు తెరపైకి వస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ కోవలోనే తాజాగా మరోసారి సాయిపల్లవి బాలీవుడ్ ఎంట్రీ బీ టౌన్ చర్చనీయాంశమైంది. ఆమిర్ ఖాన్ తనయుడు జునైద్ ఖాన్ ఇటీవల ఓ ప్రేమకథకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారని, ఈ చిత్రం లోనే సాయిపల్లవి హీరోయిన్ గా నటించనున్నారనే టాక్ హిందీ పరిశ్రమలో ప్రచారంలోకి వచ్చింది. ఆమిర్ సన్నిహితుల్లో ఒకరైన సునీల్ పాండే దర్శకత్వం వహిస్తారని, ఈ ఏడాది చివర్లోనే ఈ సినిమా సెట్స్‌పైకి వెళ్లనుందని వివరాలు వినికిడి. ఇక ఈ చిత్రంలో సాయిపల్లవి హీరోయిన్‌గా నటిస్తే, హిందీలో ఆమెకు తొలి చిత్రం అవుతుంది. మరి సాయిపల్లవికి బాలీవుడ్ నుండి పిలుపు అందిందా లేదా అనేది తెలియాలంటే కొన్నాళ్లు వేచి చూడాల్సిందే.