



17th

ANNIVERSARY

శుభ్రాంక్షలు

నిజాన్మ నిర్ణయంగా వెలుగులోకి తెస్తూ... ప్రతిక్షణం ప్రజలపక్షాన పోరాడుతూ... దుమ్ములేపే దమ్మున్న పత్రిక **డీకే చాటింపు** బిరసపత్రిక. 16 సంవత్సరాలు పూర్వచేసుకొని 17వ వార్షికోత్సవం జరుపుకొంటున్న సందర్భంగా మిత్రులకు, ప్రయోజనాలకు, పాఠకులకు, ప్రకటనకర్తలకు ఇవే మా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు

పూసాల శ్రీనివాస్
ఎడిటర్ & పబ్లిషర్స్

డీకే చాటింపు

తెలుగు దినపత్రిక
యాజమాన్యం: టి సిబ్బంది

డీకే

సాంస్కృతిక

చాటింపు

తెలంగాణ దిన పత్రిక

హైదరాబాద్ సంపుటి : 17 సంచిక : 296 ఎడిటర్ : పూసాల శ్రీనివాస్ బుధవారం, ఆగస్టు, 26, 2026 పేజీలు : 8 వెల : రూ.1/-

‘అర్హత లేని వ్యక్తులను కలవాలనుకున్నారు’..

మూసీ ప్రాజెక్ట్ భూసేకరణను వేగవంతం చేయండి..

రేవంత్ అమెరికా టూర్పై కిషన్రెడ్డి ఫైర్

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్రెడ్డి అమెరికా పర్యటనపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు కేంద్ర మంత్రి కిషన్రెడ్డి కొంటర్ ఇచ్చారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంపై సీఎం చేసిన ఆరోపణలు అర్థరహితమని మండిపడ్డారు. ఢిల్లీలో మంగళవారం మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన.. కేంద్రం అనుమతి రాకముందే రేవంత్రెడ్డి అమెరికా పర్యటనను హడావుడిగా ఖరారు చేసుకున్నారని ఆరోపించారు. రేవంత్రెడ్డి గతంలో అమెరికా, లండన్ సహా ఇతర దేశాలకు వెళ్లేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుమతులు ఇచ్చిందని కిషన్రెడ్డి తెలిపారు. ఈసారి మాత్రం స్పష్టమైన పరిపాలనా కారణాలతో విదేశాంగ శాఖ అనుమతి ఇవ్వలేదని చెప్పారు. విదేశీ పర్యటనల్లో ముఖ్యమంత్రి ఎవరిని కలుస్తారు? ఆ సమావేశాలతో దేశానికి ఏమైనా ప్రయోజనం ఉందా? అనే అంశాలను విదేశాంగ శాఖ పరిశీలిస్తుందని వివరించారు. అమెరికా పర్యటనలో రేవంత్రెడ్డి అర్హత లేని వ్యక్తులను కలవాలని నిర్ణయించుకున్నారని కిషన్రెడ్డి ఆరోపించారు. పాకిస్థాన్కు అనుకూలంగా వ్యవహరించే, భారత్పై విమర్శలు చేసే వ్యక్తితో సమావేశం ఎందుకని ప్రశ్నించారు. ప్రధాని మోదీని ఉగ్రవాదితో పోల్చిన వ్యక్తి న్యూయార్క్ మేయర్ మమ్మస్ కిడా? అని నిలదీశారు. న్యూయార్క్లో హిందువుల పండుగలపై ఆంక్షలు విధించిన వ్యక్తితో

సీఎం భేటీ కావడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. ముఖ్యమంత్రి తన హోదాకు తగిన వ్యక్తులతోనే చర్చలు జరపాలని కిషన్రెడ్డి సూచించారు. సీఎం స్వయంగా విదేశాలకు వెళ్తున్న అవసరం లేదన్నారు. పెట్టుబడుల కోసం అధికారుల బృందాన్ని పంపిస్తా ప్రయోజనం ఉంటుందని చెప్పారు. 2005లో గుజరాత్ సీఎంగా ఉన్న నరేంద్ర మోదీ అమెరికా పర్యటనను అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అడ్డుకున్న విషయాన్ని కూడా కిషన్రెడ్డి గుర్తు చేశారు.

సీఎం రేవంత్ ఆదేశాలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 25: మూసీ ప్రాజెక్ట్పై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష నిర్వహించారు. మూసీ ప్రాజెక్ట్ కోసం భూ సేకరణను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ల్యాండ్ హాలిం గ్పైన స్పష్టమైన విధానం రూపొందించుకోవాలన్నారు. ఎక్స్‌ఎల్, బఫర్ జోన్, అసైన్డ్ భూముల సేకరణ కోసం స్పష్టమైన విధానం తయారు చేసుకోవాలని సూచించారు. న్యాయపరమైన చిక్కులు రాకుండా చూడాలన్నారు. మూసీ ప్రాజెక్టు ఫేజ్ 2కి వీలైనంత త్వరగా టెండర్లను పిలవాలని ఆదేశించారు. ప్రాజెక్ట్‌లకు అతి తక్కువ వడ్డీకి వచ్చే రుణాలపై మునిసిపల్ కమిషనర్‌లు దృష్టి సారించాలని సీఎం తెలిపారు. టీడీఆర్‌పై ప్రతి వారంసమీక్ష జరగాలని చెప్పారు. మంచిర్రేవుల ఓం కారేశ్వరస్వామి ఆలయం టెండర్లు తక్షణం పిలవాలని ఆదేశించారు. కొత్తాల్ గూడా బర్డ్స్ పార్క్కు మరింత ప్రచారం కల్పించాలని అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచనలు చేశారు. మంగళవారం బోధి పెలిలియన్‌లో జరిగిన ఈ సమీక్షాసమావేశానికి సీఎం కార్యదర్శి మాణిక్

రాజ్ కమిషనర్ సర్పరాజ్ అహ్మద్, కమిషనర్ ఆర్.వి.కర్ణెన్, మల్లాజ్‌గిరి మున్సిపల్ కమిషనర్ వినయ్ కృష్ణ రెడ్డి, సైబరాబాద్ కమిషనర్ సృజన, రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ నారాయణ రెడ్డి, మేడ్చల్ కలెక్టర్ మను చౌదరి, ఎంఆర్‌సీఎల్ ఎండ్ ఈ.వి. నరసింహ రెడ్డి, ఎంఆర్‌సీఎల్ జేఎండ్ గౌతమి, ఇతర ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.

కాంగ్రెస్‌లో జగ్ ఫాక్.. కొండా సురేఖ, చిన్నారెడ్డికి ఎసరు.?



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 25: తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ కి క్రమశిక్షణా కమిటీ సమర్పించిన నివేదిక రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో తీవ్ర సంఘటన సృష్టిస్తోంది. బీసీ సంక్షేమ, అటవీ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖతో పాటు ప్లానింగ్ బోర్డు వైస్ చైర్మన్ చిన్నారెడ్డిలను వారి పదవుల నుంచి తక్షణమే తప్పించాలని కమిటీ తన నివేదికలో స్పష్టంగా సిఫార్సు చేసినట్లు సమాచారం. వీరిద్దరి వైఖరి, వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు, శైలి వల్ల పార్టీకి మాత్రమే కాకుండా, అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి కూడా ప్రజల్లో తీవ్ర చెడ్డపేరు వస్తోందని కమిటీ తన నివేదికలో కుండబద్దలు కొట్టింది. సీనియర్ నాయకులుగా ఉండి పార్టీ రహితమైన, వివాదాస్పద రీతిలో ప్రవర్తించడం వల్ల ప్రభుత్వ

ఇమేజ్ దెబ్బతింటోందని తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణుల్లో ఐక్యతను కాపాడటానికి, ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠను దిగజార్చే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని క్రమశిక్షణా కమిటీ అభిప్రాయపడింది. అందుకే మంత్రి కొండా సురేఖను మంత్రి వర్గం నుంచి తొలగించాలని, చిన్నారెడ్డిని ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్ష పదవి నుంచి తప్పించాలని సిఫార్సు చేస్తూ ఉన్నత స్థాయికి నివేదికను పంపినట్లు తెలుస్తోంది. క్రమశిక్షణా కమిటీ ఇచ్చిన ఈ కీలక నివేదిక కాంగ్రెస్ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారగా, దీనిపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం ఏవిధమైన కఠిన నిర్ణయం తీసుకుంటారోనన్న ఉత్కంఠ ప్రస్తుతం రాజకీయ వర్గాల్లో నెలకొంది.

ఆగస్టు 31న నేవీలో చేరనున్న ఐఎన్ఎస్ నిపుణ్.. రెండో దేశీయ డీఎస్వీ

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 25: భారత నౌకాదళానికి మరో అదనపు శక్తి చేకూరునుంది. దేశీయంగా అభివృద్ధి చేసిన ఐఎన్ఎస్ నిపుణ్ ఆగస్టు 31న, ముంబైలోని నావల్ డాక్‌యార్డ్‌లో నావికాదళంలో చేరనుంది. ఇది దేశీయంగా రూపొందిన రెండో డ్రెవింగ్ సపోర్ట్ వెస్సెల్ (డీఎస్వీ). ఐఎన్ఎస్ నిపుణ్ నౌక పొడవు 118 మీటర్లు కాగా, ఇది సుమారు 8,560 టన్నుల బరువు (డిస్‌ప్లేస్‌మెంట్) కలిగి ఉంటుంది. సముద్రంపై మన నావికా సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు, తీరానికి దూరంలో, లోతులో అన్వేషణ సాగించడంలో ఐఎన్ఎస్ నిపుణ్ ఉపయోగపడనుంది. భారత్ కొంతకాలంగా చెబుతున్న అత్యునిర్భర భారత్ లక్ష్య సాధనలో భాగంగా ఈ నౌక, 80 శాతం దేశీయ సాంకేతికతతోనే రూపొందింది. ఈ నౌకను విశాఖపట్నంలోని హిందుస్తాన్ షిప్‌యార్డ్ లిమిటెడ్ (హెచ్‌ఎస్‌ఎల్) సంస్థ రూపొందించింది. గత జూలై 30న దీన్ని హెచ్‌ఎస్‌ఎల్ సంస్థ ఇండియన్ నేవీకి అప్పగించింది. అప్పటికే పూర్తిస్థాయి నిర్మాణం, ట్రయల్స్ పూర్తి చేసుకుంది. ప్రధానంగా సముద్ర అంతర్గాంగాలో కార్యకలాపాల కోసం ఈ నౌకను రూపొందించారు. ఆధునిక డ్రెవింగ్ సిస్టమ్‌తో దీన్ని అభివృద్ధి చేశారు. ఇది డీప్ సీ శావరేషన్ డ్రెవింగ్ చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. అందుకోసం



ఓ వైపు డ్రెవింగ్ స్టేజీను ఏర్పాటు చేశారు. ఇది నీటిపైనే తేలియాడుతుంది. కానీ, ఇందులోని డ్రైవర్లు, ఆధునిక రోబోటు, రెస్క్యూ మెకాన్స్ వంటివి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సముద్రంలో డ్రెవింగ్ చేసే సిబ్బందికి సాయం చేయగలదు. వైద్య సాయం అందించగలదు. సబ్‌మెరైన్లను రక్షించే చర్యల్లో పాల్గొని, సబ్‌మెరైన్లకు అందగా ఉంటుంది. నీటిపైన ఉంటూనే, సముద్రం లోపల సాయం అందించడంలో సాయపడుతుంది.

ఏపీ-యూకే కీలక ఒప్పందం.. అమరావతి వేదికగా ఎంఓయూపై సంతకాలు

అమరావతి, ఆగస్టు 25: అమరావతి వేదికగా ఏపీ ప్రభుత్వం - యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ మధ్య కీలక అవగాహన ఒప్పందం (ఎంఓయూ) కుదిరింది. రాష్ట్ర సచివాలయంలో పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి మంత్రి నారాయణతో బ్రిటిష్ డిప్యూటీ హై కమిషనర్ గారితో విన ఓవెన్ ఈరోజు (మంగళవారం) సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీ పురపాలక శాఖ - యూకే డిపార్ట్‌మెంట్ ఫర్ బిజినెస్, ఇన్‌వేష్మెంట్, సైన్స్ & ట్రేడ్ మధ్య ఎంఓయూ కుదిరింది. ఆపై పట్టణాభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల రంగాల్లో సహకారంపై చర్చలు జరిపారు. అలాగే, యూకే ప్రతినిధి బృందంతో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు.

ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్, ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యాలపై రెండు పక్షాల అధికారులు చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నారాయణ మాట్లాడుతూ.. యూకే డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ బిజినెస్ అండ్ ట్రేడ్‌తో అసోసియేట్ అవుతూ బెటర్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఫ్లానింగ్, సస్టైనబుల్ సిటీస్ అభివృద్ధిపై చర్చించినట్లు చెప్పారు. డిప్యూటీ హై కమిషనర్‌తో పాటు యూకే ప్రతినిధులతో చర్చించినట్లు తెలిపారు. 123 మున్సిపల్, కార్పొరేషన్‌లకు రూ.40 వేల కోట్ల టెండర్లు వివిధ పనులు చేస్తున్నామన్నారు. వాటిలో యూకే టెక్నాలజీని ఉపయోగించేందుకు యూకే ప్రభుత్వంతో మాట్లాడి ఎంఓయూ చేసుకున్నట్లు మంత్రి నారాయణ పేర్కొన్నారు.



Late Pusala Eshwaramma-Nirmalaiah Blessings

YOU ARE INVITED TO THE ENGAGEMENT CEREMONY

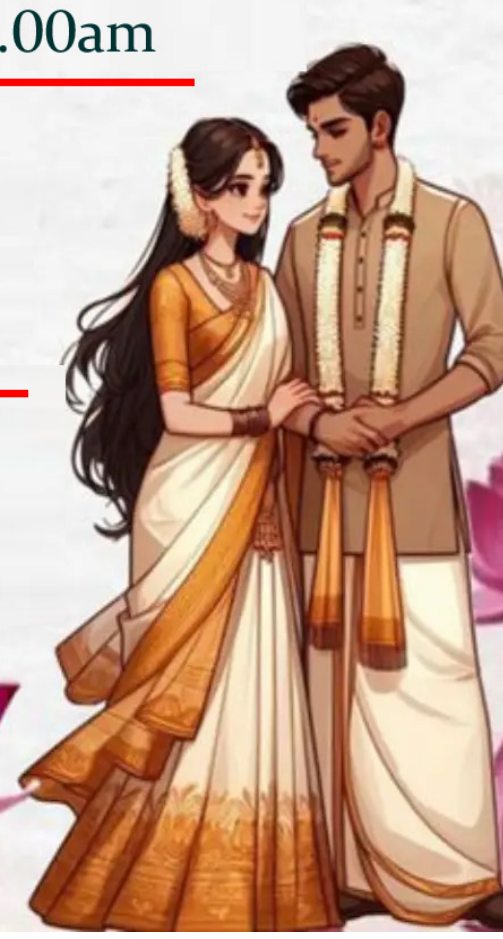
HONORING

Pavan Kumar & Shwetha

August 27, 2026 Thursday | 11.00am

Location : **Tharangini Palace AC,** Beside Bus Depo, Vidya Nagar, Adilabad, Telangana 504001.

Invited By : **Smt & Sri Pusala Latha**
Late : Rajamouli
Smt & Sri Pusala
Saraswathi - Srinivas,
Swathi -Manoj Kumar,
Ira, Manaswi, Varun Tej



తాండూరు; మంచినీళ్లు జిల్లా తాండూరు మండలంలోని రేచిని జిల్లా
సీఎంపీ కన్నత పాఠశాలలో సోమవారం రాష్ట్రవిధాన సంఘం
ఎన్టీయూఐఎస్) సభ్యత్వ సమాచార కార్యక్రమం జిల్లా అధ్యక్షుడు భట్ల
సత్యనారాయణ అధ్యక్షురాలిని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భట్లని వెంకటేశ్వర్లు
నూర్జులూతు, రాష్ట్రవిధాన సంఘం గత 80 సంవత్సరాలూ విస్తారం
అభివృద్ధి ఉపాధ్యాయుల హక్కుల పరిరక్షణ, సమస్యల పరిష్కారం కోసం
2024 సంవత్సరం పోరాటం చేస్తోందని అన్నారు. జిల్లాలోని కొన్ని మండలాల్లో
సంబంధిత సంవత్సరం వేసవి క్షిణిక తరగతులకు సంబంధించిన సమాచిత
నివలసలు (ఉఎల్లు) ఇప్పటికీ మతరంగం కాకపోవడం ఆందోళన కలిగించే
సంషయమని పేర్కొన్నారు. సంబంధిత మండల విద్యాధికారులు,
సభాసభాధ్యాయులు వెంటనే స్పందించి పెండింగ్ కన్న ఉఎల్లులను ఉ
పాధ్యాయులకు మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

**ఉల్లిగడ్డ పాట్లులో
ఉన్న లాభాలు...**



ఉల్లిపాయ పొట్టుతో ఎన్నో లాభాలున్నాయి. సాధారణంగా మనం ఇవి పనికిరావని భావించి పారవేస్తాం. కానీ ఈ ఉల్లిపాయ పొట్టు లేదా తొక్కలు ఇంటి పనుల్లో, అందం సంరక్షణలో, తోటపనుల్లో చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఉల్లిపాయ పొట్టులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే ఇవి ఆరోగ్యానికి, రోజువారీ ఉపయోగాలకు సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ వంటగదిలో చాలా కారగాయలు, పండ్ల తొక్కలు, ఇతర వ్యర్థాలు జమ అవుతాయి. చాలామంది దానిని పనికిరావని భావించి చెత్తబుట్టలో వేస్తారు. కానీ, నీజానీటి వాటిలో కూడా అనేక ప్రయోజనాలు దాగి ఉంటాయి. అలాంటివాటిలో ఉల్లిపాయ పొట్టు కూడా ఒకటి. సాధారణంగా మనం ఇవి పనికిరావని భావించి పారవేస్తాం. కానీ ఈ ఉల్లిపాయ పొట్టు లేదా తొక్కలు ఇంటి పనుల్లో, అందం సంరక్షణలో, తోటపనుల్లో చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఉల్లిపాయ పొట్టులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే ఇవి ఆరోగ్యానికి, రోజువారీ ఉపయోగాలకు సహాయపడతాయి. 1. సహజ ఎరువుగా.. ఉల్లిపాయ తొక్కలను సహజ ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇవి మొక్కలు పెరుగుదలకు సహాయపడతాయి. తొక్కలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని మొక్కలకు పోస్తే అకులు పచ్చగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. 2. జుట్టు సంరక్షణకు.. ఉల్లిపాయ తొక్కలు జుట్టుకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఒక గిన్నెలో నీరు తీసుకుని ఉల్లిపాయ తొక్కలను వేసి మరిగించాలి. చల్లగానీ తర్వాత ఆ నీటిని జుట్టుకు అప్లై చేయడం వల్ల జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా, మందంగా మారుతుంది. 3. దీని.. కొంతమందికి మాత్రమే తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే.. ఉల్లిపాయ తొక్కలతో దీి కూడా తయారు చేయవచ్చు. ఈ దీి తాగడం వల్ల ఊబికాయం తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే అల్సర్స్, ఇన్ఫెక్షన్లు, అధిక రక్తపోటు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. 4. చర్మ సంరక్షణకు.. ఉల్లిపాయ తొక్కలలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. తొక్కలను నీటిలో మరిగించి, చల్లగానీ తర్వాత ఆ నీటిని చర్మానికి అప్లై చేస్తే చర్మం తాజాగా కనిపిస్తుంది. ఉల్లిపాయ తొక్కలను ఇంటి కుళిపరచడంలో కూడా ఉపయోగించవచ్చు. తొక్కలను నీటిలో మరిగించి ఆ నీటితో వంటగదిని లేదా ఇంటిని కుళిం చేస్తే దుర్వాసనలు తొలగిపోతాయి. దీనిని ప్రతిరోజూ కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

వ్యాయామం చేయకుండానే బరువు తగ్గొచ్చు!

నవీ కాలంలో చక్కెర లేనిదే మన రోజు గడవదు. ఉదయం తాగే టీ, కాఫీ నుంచి రాత్రి తినే స్వీట్స్ వరకు ప్రతి దాంట్లోనూ పంపదారే ఒక అంతర్జాగమైపోయింది. అయితే, ఈ తీపి పదార్థాలు శరీరానికి చేసే నష్టం గురించి ఆహార ఇంజనీర్లు అధికం బరువు, బైప్-2 దయాబెటీస్, స్వయం అంబిగ్లియా వంటివి అధికమైన దంత క్షయాలకు కారకం ప్రధాన కారణం. మరి కేవలం ఆహారంలో చక్కెరను పక్కన పెడితే ఎంత బరువు తగ్గిపోతేలా? బరువు తగ్గాలని కనిపెసిన వర్మోలైట్స్ చేస్తున్నా ఫలితం రావడం లేదా? అయితే మీరు తీసుకునే తీపి పదార్థాలపై ఒకసారి కన్నీయండి. డాక్టర్ సుధీర్ కుమార్ ఒక 40 ఏళ్ల వ్యక్తిని ఉపశాంఘికా తీసుకుని ఈ లెక్కలు వివరించారు. కేవలం పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలను తగ్గేయడం ద్వారా, సరకు పూర్తి లెక్కకు సుమారు 1.5 కిలోల బరువు మనకునిర్ణయ దాక్టర్ సుధీర్ కుమార్ తెలిపారు. ఏ విధమైన కొత్త వ్యాయామాలు చేయకుండానే ఏడాదికి సుమారు 18

వేసవిలో బొప్పాయి తిరటే..!



బొప్పాయి పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ పండులో విటమిన్లు ఎ, సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వేసవిలో ఈ పండు తినడం శరీరాన్ని చాలా చల్లగా ఉంపతుంది. అందుకే చాలా మంది ఈ పండును తీసుకుంటారు. కానీ బొప్పాయి పండు తినడానికి ఎప్పుడు ఉత్తమ సమయమో చాలా మందికి తెలియదు. బొప్పాయి పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ పండులో విటమిన్లు ఎ, సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వేసవిలో ఈ పండు తినడం శరీరాన్ని చాలా చల్లగా ఉంపతుంది. అందుకే చాలా మంది ఈ పండును తీసుకుంటారు. కానీ బొప్పాయి పండు తినడానికి ఎప్పుడు ఉత్తమ సమయమో చాలా మందికి తెలియదు. బొప్పాయి పండులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి9, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, విటమిన్ బి1, విటమిన్ బి3, విటమిన్ బి5, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు

కిలోల బరువు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. లిక్విడ్ క్యాలరీల (సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, జ్యూస్) వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలగదు. వీటిని చాలా త్వరగా తాగేయొచ్చు. దీనివల్ల మనం తెలియకుండానే ఎక్కువ క్యాలరీలను శరీరానికి ఇస్తాం. అందుకే ఇవి బరువు పెరగడానికి, కరూబెడిన్ల పరియలు ప్లాస్టిక్ లిపిల వచ్చారా వాడనివ్వకా కాబట్టి పుష్టాంశాలు. బరుట దొరికి ఆహార వచ్చారా కానీముందు వాటిపై ఉండే న్యూట్రిషన్ల లేబుల్స్ చదవండి. సాధ్యమైనంత వరకు సహజమైన పండ్లనే తినండి, రసాలు కాదు. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ లెబుల్స్ కూడా బ్యాల్స్ డ్రింగ్స్ ఉంటాయి. చక్కెరను మానేయండి అనేది కేవలం బరువు తగ్గడానికి కాదు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కూడా ఎంతో ముఖ్యం. అయితే ఈ లెబుల్స్ అందరికీ ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు. కాబట్టి మా వయసు, ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి నరైన డైట్ ప్లాన్ కోసం నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.



మధ్యాహ్నం నిద్రపోతే శరీరంలో ఏం జరుగుతుంది?



చాలా మందికి మధ్యాహ్నం భోజనం చేసేన తర్వాత కాసేపు అలా కనుకు తీయడం అలవాటు. కొందరు దీన్ని సామంతసంగా భావిస్తే మరికొందరు అలసటను తగ్గించుకునే మార్గంగా చూస్తారు. అయితే మధ్యాహ్నం నిద్ర అందరికీ ఒకేలా పని చేయదని, అది మనం నిద్రపోయే సమయం, వ్యవధిపై ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఢిల్లీ చెందని డాక్టర్ జగజ్జు కుమార్ విశేష ప్రకారం.. మధ్యాహ్నం పూట 20 నుండి 30 నిమిషాల చిన్న విశ్రాంతి వల్ల పని సామర్థ్యం, ఏకాగ్రత మెరుగుపడతాయి. రాత్రి నిద్ర సరిగ్గా లేని వారికి లేదా శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసే వారికి ఈ చిన్న నిద్ర రీచార్జ్లా పనిచేస్తుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచి, మిగిలిన రోజంతా ఉత్సాహంగా గడిపేలా చేస్తుంది. గంట దాటితే మువ్వ: మధ్యాహ్నం నిద్ర ప్రయోజనకరమే అయినప్పటికీ అది గంట దాటితే మూత్రం అసర్వాలు తప్పవని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గంట కంటే ఎక్కువ నిద్రపోతే లేచిన తర్వాత తలసన్న, బద్ధకం, శరీరం బరువుగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఆ మాట చెప్పగానే ప్రభాస్ పెద్దగా నవ్వు అలా అన్నారు



రెవెల్ స్టార్ ప్రభాసి ప్రస్తుతం నటిస్తున్న క్రికే ప్రాజెక్టులో 'ఫౌజీ' ఒకటి. హను రాఘవహూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో ఇమాన్సి కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్పై నవీన్ యెర్లినే, రవి శంకర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇదే బ్యానర్ పై రవివేణి హీరోగా, ప్రియా భవానీ శంకర్ కథానాయికగా శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'ఇరుముడి' చిత్రాన్ని కూడా నిర్మించారు. ఈ మూవీకి నంబందించిన ట్రైలర్ ను నిన్న రాత్రి భీమవరంలో భారీ ఈవెంట్ నిర్వహించి విడుదల చేశారు. ఈ ట్రైలర్ లాంఛ్ ఈవెంట్లో భాగంగా మైత్రీ మూవీ 'ఫౌజీ' గురించి పలు అనన్సికర్ విషయాలను వెల్లడించారు.

ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'ఫౌజీ చిత్రంతో ప్రభాసిని అద్భుతమైన విజయం దక్కుడం భార్యం. ప్రభాసి గారు ఈ సినిమాపై చాలా కాన్ఫిడెన్స్ పెట్టారు. నిన్న ఆయనకు ఘాటింగ్ కూడా లేదు.

అయినప్పటికీ సెల్స్ కు వచ్చి మానిటర్ ముందు కూర్చొని ప్రతి సన్నివేశాన్ని అబ్జర్వ్ చేశారు. దీనిని బట్టి ఆయన ఈ సినిమాపై ఎంత కాన్ఫిడెంట్ గా ఉన్నారో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

చెప్పినట్లు మైత్రీ రవి తెలిపారు. సార్.. మీ ఫ్యాన్స్ కు ఏమైనా చెప్పమంటే.. 'అని అడిగితే, "ఎక్కడ చేస్తున్నారు?" అని ప్రభాసి అడిగారట.

తామే ఓ కాలేజీలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పడంతో ప్రభాసి బిగ్గర్ ను నవ్వి.. కాలేజీ అంటున్నాను బా.. మంచిగా చదువుకోమని చెప్పడం దీని అనారని మైత్రీ రవి వెల్లడించారు.

నా దగ్గర ఆధారాలు
కూడా ఉన్నాయి.....



ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి మల్లికా షెర్వావత్ గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. ప్రస్తుతం 49 ఏళ్ల వయసులో ఉన్న ఆమె.. యంగ్ హీరోయన్లకు ఏమాత్రం తీసిపోని గ్లామర్‌ను మెయింటైన్ చేస్తూ వస్తున్నారు. సినిమాలతో పాటు సోషల్ మీడియా వేదికగా, పలు కార్యక్రమాల్లో తన గ్లామర్‌ను లెక్స్‌తో ఆకట్టుకుంటున్నారు. తాజాగా మల్లికా ఓ బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోపై చేసిన సంచలన వ్యాఖ్యలు వైరల్ అవుతున్నాయి. ప్రముఖ రియాలిటీ షో 'ది బ్రెయింట్స్' సీజన్ 2'లో తాల్గొన్న ఆమె.. తనకు ఎవరిపైనా క్రష్ లేదని, అందరికీ తనపైనే క్రష్ ఉందని సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు.

ఈ సందర్భంగా కొంతకాలం క్రితం హాల్లివుడ్ స్టార్ హీరో టామ్ క్రూజ్ కూడా తనపై మనసు పారేసుకున్నారని మల్లికా షెరావత్ వెల్లడించారు. నేను ఈ విషయంలో అస్సలు అబద్ధం చెప్పడం లేదు. ప్రస్తుతం నా దగ్గర ఫోన్ లేదు. ఒకవేళ ఫోన్ ఉండి ఉంటే.. ఆయన నాకు పంపిన వీడియోలను చూపించేదాన్ని అని ఆమె పేర్కొన్నారు. మల్లికా చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వెరల్గ్ మారాయి.

టామ్ క్రూజ్ తనపై మనసు పారేసుకున్నారంటూ ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలపై నెటిజన్లు ఆసక్తిగా స్పందిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా కొంతకాలం క్రితం హాట్షిట్ స్టార్ హీరో టామ్ క్రూజ్ కూడా తనపై మనసు పారేసుకున్నారని మల్లికా షెరావత్ వెల్లడించారు. నేను ఈ విషయంలో అసృలు అబద్ధం చెప్పడం లేదు.

అలావుద్దీన్, కోటివుద్దీ తార నటి శ్రీయ శరణ్ సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్తో నటించిన 'శివాజీ: ది బాస్' సినిమా బ్లాక్బస్టర్గా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. శ్రీయ కెరీర్ లోనే అత్యధిక కలెక్షన్స్ సాధించిన చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. అయితే ఈ సినిమా షూటింగ్ సమయంలో జరిగిన ఒక మధురమైన జ్ఞాపకాన్ని శ్రీయ తాజాగా పంచుకున్నారు. దర్శకుడు శంకర్ తనకు ఆ అవకాశం ఇచ్చిన వైనం గురించి ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఒకరోజు శంకర్ సర్ నాకు ఫోన్ చేసి, 'ఒక సినిమా ఉంది, అందులో పనిచేస్తావా?' అని అడిగారు. నేను సరేనని చెప్పాను, ఆయన 'సరే' అన్నారు. నేను అక్కడికి వెళ్లేసరికి చాలా మంది ప్రముఖులు వచ్చారు. ఎ.ఆర్. రెహమాన్ సర్, రజనీకాంత్ సర్ వచ్చారు. అప్పుడు నేను శంకర్ గారిని చూసి, 'ఇది కచ్చితంగా చాలా పెద్ద సినిమా అయి ఉంటుంది' అనుకున్నాను, ఎందుకంటే అక్కడ అంత పెద్ద వాళ్ళంతా గుమిగూడారు. అప్పుడు ఆయన నన్ను చూసి, 'మీ కో-స్టార్ రజనీకాంత్ సర్ని కలవండి' అని చెప్పారు. దానికి నేను షేక్ అయ్యి 'అవునా? సరే!' అన్నాను. ఆ తర్వాత అక్కడే ఎ.ఆర్. రెహమాన్ సర్ ఉన్నారు. అలాగే సినిమాటోగ్రాఫర్ కే.వి. అనంద్ సర్ కూడా ఉన్నారు" అంటూ రజనీకాంత్తో తన మొదటి పరిచయ క్షణాలను శ్రీయ ఎంతో సరదాగా గుర్తుచేసుకున్నారు.

