

ಸಿಂಘ್ಯುತೊ ರಾವ್ವಾನಿಕ್ತಿ ಮೆಲು



ఆదివారం సిఎల్పీ సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్న సిఎం రేవంత్. చిత్రంలో డి.సిఎం భట్టి, సింఘ్

ప్రభాకర్ వార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18: ఉమ్మడి ఆంధ్రుల డేశ్ పునర్నిర్మాణం వచ్చట అమలవుతే అసలే రాజ్యాంగం, న్యాయమండలి వీరు చిక్కులు, అవాంఛితాలు ఉత్సన్నమయ్యారన్న ముఖ్యమంత్రి రమేష్ చంద్రేద్దె తెలిపారు. 2014 పునర్నిర్మాణం వచ్చాన్నా పడ్డే పాత్ర పాటే కేంద్రం అమలు చేయలేదని, పునర్నిర్మాణం వచ్చులేదని అలాచాలన వచ్చడంబట్టలే పాటా సుప్రీంకోర్టులో బలంగా వాదన వినపించాల్సిన అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. అప్పుడు రాజ్యాంగం నష్టమవుతుంది, న్యాయకోటిమడు అభిషేక్ మనస్సును ఉమ్మడి తెలంగాణ నుంచి రాజ్యాన్ని నశిస్తే మహాలాసి ఆధిపత్యాన్ని కోరామని ఆయన గుర్తు చేశారు.

తెలంగాణ నుంచి రాజ్యసభ అభ్యర్థిగా అభిషేక్ మన సింఘ్స్ పేరును ప్రతిపాదించిన వెంటనే ఆమోదించినందుకు ఆదిష్టానానికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆదివారం సాయంత్రం గద్దెపాటిగారి ఒక డ్రైవేడ్ హోటల్లో జరిగిన సీఎట్ల సమావేశంలో అభిషేక్ మన సింఘ్స్ని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమరాజ్, రాష్ట్ర మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు సీఎం

సింఘ్వి హైదరాబాద్‌లో బిజీబిజీ 7

పరమచంద్రుడు చేయాలి. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిత్యానికి సినిమా నేతలు మద్దతు తెలపగా, వారికి ఆయన దృఢపాదాలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ రాజకీయ నేతల సభను అభ్యర్థిత్యానికి సినిమా నేతలు ఆహ్వానించినందుకు ఆయన స్వాగతం ద్వారా పాదాలు తెలుపుతూ సినిమా లీడర్లును చేరుకుంటు ఉన్నారని తెలిపారు. సినిమా మూల్యపాదాలకు అనుగుణ్యతను సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీని కోసం చట్టసభల్లో న్యాయస్థానాల్లో అభివేదిత మను సినిమా నేతల గట్టిగా వాదిస్తారని తెలిపారు. వాటికి ఎంపీ కె.కేశవరావు పెద్ద ముద్రను వేసి "నాతో క్రమశిక్షణ కలిగిన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల వ్యవస్థాపక సమావేశం. సోమవారం ఉదయం ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని విజయవాడలో" అని తెలిపారు. >>>



కోల్కతా హత్యాచారంపై
'సుప్రీం'
విచారణ

కేసును సుమోటోగా స్వీకరించిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం

సిజెఐ చంద్రచూడ్ ఆధ్వర్యంలోని ధర్మాసనం రేపు విచారణ

కాలేజీ మాజీ ప్రిన్సిపల్‌ను ప్రశ్నిస్తున్న సిబిఐ

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 18: కోల్కతా ఆర్థిక ఆసుపత్రిలోని బ్రిన్ మెడికల్ డాక్టర్లు జరిగిన హత్యాచారం తేనును సుప్రీం కోర్టు విచారణకు స్వీకరించారు. బీకాన్పూర్ డా.వై చంద్రమణి అధ్యర్థంలోబెంచ్ సుబోమోహన్ ఈ కేసును విచారణకుంది. పిటిషన్ నం.గంగవాం బెంచ్పైకి వస్తున్న సుబంధిడిటెల వర్గాలు తెలిపాయి.వందపైపు తమ నిరసనలను కోర్టుగోసనాన వేసాయి. భారతీయ వైద్యులు నంబం (ఐఎంఎ) ఇన్సిన పిలుపుమేరకు దేశవ్యాప్తంగా 24 గంటల సమ్మెకుగూహించిన వైద్యులు పాపామెడికల్ సిస్టంని,దర్బులు కోన్న చోట్ల విద్యుట్లో చేసినట్లు వాటలు వచ్చున్నా మరికొన్ని చోట్ల ఇప్పటికి సమ్మెలో ఉన్నట్లు తెలింది. ఇదిలా ఉంటే కేంద్ర హాస్పల్లోను సీడిని తన దర్బా పైను వేగవేరింది. ప్రధాననిందితడును నంబులు దురానుసన్వితేపై పరీక్షలు

ಆರಾರಾರ್‌ಕು ಅನ್ನಿ 'ಪ್ರೆಕ್'ಲೆ!



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18, ప్రభుత్వవార్త: హైదరాబాద్ రిజిస్టర్డ్ రంగ్ రోడ్డుకు భూమి కరణకు అటవీశాఖ అనుమతులు, కోర్టువాక్యాలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వంకు ప్రతిపక్షం ధృఢంగా మారింది. రాష్ట్రప్రభుత్వం ఉత్తర్వులను దాదాపు 87.95 శాతం భూమిని రిజిస్టర్డ్ రంగ్ రోడ్ నిర్మాణం కోసం సేవరించినందుకు, కేంద్ర హోదా రవాణాశాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ రాష్ట్రప్రభుత్వం భూసేకరణ చేసి వెంటనే రహదారి వసూలు నిలిపివేయటం ప్రశంసించారు. క్షేత్రస్థాయిలో మహాభూమినిర్మాతల నుంచి వ్యతిరేకత, కోర్టు కేసులు, వర్తమానర అటవీశాఖ అనుమతులు వంటి సవాళ్లు ఎదుర్కొంటున్నాయి. ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన రిజిస్టర్డ్ రంగ్ రోడ్ ఎలాగైనా నిర్మాణంవసూలు త్వర చేపట్టాలని తనవతో ఉంది. హైదరాబాద్ రిజిస్టర్డ్ రంగ్ రోడ్ ప్రాజెక్టుకు అనుగుణమైన భూసేకరణ కార్యక్రమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ప్రభుత్వ ఇవ్వడంకా మరోపైపు భూనిర్మాణానికి కూడా అంతే పట్టదవుతో భూమి దేశీయార్కుకుండా ఉండేందుకు వ్యతిరేకిస్తున్నారు. సంగారెడ్డి సమీపంలోని పెద్దాపల్లిలో నిర్లకు వచ్చిన రెవెన్యూ ఆధికారులకు భూమి సంతో గత వారం లోబా క్రితం సేవకుండాపారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కుమారి సచివాలయంలో ఉన్నతస్థాయి సమీక్షా సమావేశాని ము

ముందుకు సాగని భూ సేకరణ

భూ సర్వేలను సైతం వ్యతిరేకిస్తున్న రైతులు

కోర్టు వాజ్యాలు, అటవీ అనుమతులపై ఇంకా అనిశ్చితి

బడ్జెట్‌లో కేటాయింపులు రూ.1525కోట్లు

శవారం ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ రెండవారంలోగా పూర్తిచేయాలని త్వరగా ఆదేశించారు. కలెక్టర్లు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని కోర్టుకేసులు త్వరగా పరిష్కారం చేసేందుకు తగిన వ్యూహాచరణ చేయాలని ఆమె కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం భూసేవలను జరిపిస్తే వసలు పొందారనిపించిన బాధాగ్రస్తాల్ని చెప్పడంతో రంగారెడ్డి, మెదక్, నంగారెడ్డి, యాదాద్రి, సిద్దిపేట, జిల్లా కలెక్టర్ల ద్వారా భూసేవలనాణా ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వివాసరాజు, ప్రభుత్వ నలహాదానుల శ్రీనివాసరాజు, రెవెన్యూశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సునీల్ మిట్టల్, ఆటమిరాజు ఆడిషన్ డిప్యూటీ సెలెక్షర్ ప్రశాంత్, ఆర్ అండ్ డి ప్రత్యేక కార్యదర్శి హరిచందన్, సందుకట్ల కార్నాదర్ని హాజిల్ ప్రత్యేకంగా సమావేశం కావడం రెజినల్ రింగ్ రోడ్ భూసేవలకు అంశం వంట ప్రధానతన ఉందో తెలుసుకోవడం. మరోవైపు లోక్ సభలో సినిగగద్గారి కుబెల రాజేంద్ర ప్రసాద్ సమాధానం చెబుతున్న సమయంలోనే నంగారెడ్డి జిల్లా పరిషత్ కు డిప్యూటీ మత్తన పోలీసులు మోహరించి త్రిపుల్ ఆర్ రోడ్ కోసం భూసర్వే ప్రక్రియ మొదలు పెట్టగా రైతుల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తం అయింది. రైతులు సర్వేను అడ్డుకోవ్వారు తెలంగాణ ప్రభుత్వం భూసేవలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ తరఫున ప్రాంతీయ రింగ్ రోడ్ చెవడమును కేంద్ర ప్రభుత్వ



హన్మకొండ(పరకాల) - ప్రభాకర్బాబు: తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజల అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ద్వేయంగా ఇందిరయ్య ప్రభుత్వం విశేషశ్రద్ధతో కృషి చేస్తుందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హోంనిగి నమూనా పౌర సంబంధాల శాఖ అంశం, ఉమ్మడి మంత్రి పదవిలో ఉన్న ఇంబాబు మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం హన్మకొండ జిల్లా పరకాల పట్టణంలో రూ. 5కోట్లతో ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల భవన నిర్మాణ పనులు, రూ.11.74 కోట్లతో అమ్మత్తి 2.0 పరకాల పట్టణం నింబందించిన పనుల ప్రారంభోత్సవానికి హైదరాబాద్ నుండి వెలికావర్సెర్ డాక్టర్ పరకాల రాష్ట్ర మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్రెడ్డి

ఫీల్ మోడల్ గా
యూ టెక్స్ టెల్ పారు,

-మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్రెడ్డి

చేరుకోగా స్థానిక మమ్మోరే శ్రీపూరి ప్రకాష్‌రెడ్డి, హన్మకొండ, వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్లు ప్రావిన్స్ తదితరులు పూలమొక్కలు పుష్పగుచ్ఛాలును అందించిన ఘనంగా స్వాగతం వదితారు. మున్నెపాలెటి ఆవరణంలో ఆభివృద్ధి పనులకరణ నుంచినింబందినివ శిలాపరకాలను ముఖ్యఅతిథిగా పాజెర్రం రాష్ట్ర మన్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ప్రారంభించారు. అనంతరం పరకల మున్నెపాలెటి కార్యాలయంలం పరకల శాసనసభ శినియోజకపడవ పరిధిలోని వివిధ ఆభివృద్ధి పనులకు నుంచినింబందివ అంతాపై ఏర్పాటు చేసిన సమీక్ష సమావేశంలో రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ శినియోజక సమావేశం

త్వరలోనే రైతు
కృతజ్ఞత సభ

ధిల్లీకి వెళ్లి సోనియా,
రాహుల్‌ను పిలుస్తా



ప్రభాతవాక్త్ర ప్రధాన ప్రతినీధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18: వంగల్ అర్బ్న్ కాలేజీ వేదికగా 2022 మే 6న రాష్ట్రానికి ప్రకటించిన డిక్లర్డ్ సేవలలో హామీ మేరకు రెండు లక్షల రూపాయల వరకు రుణాలన్న రైతలకు హామీ చేశామని, విజయోత్సవ సభగా అదే వేదికపై రాష్ట్రాలోగాంధీ కృతజ్ఞతా సభకు ఇంకా చేదీలు ఫిక్స్ తీరాదని, తొందరపడి ఉంటుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి క్లాబీ ఇచ్చారు. దివంగత ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ జయంతి సందర్భంగా సచివాలయముందు ఏర్పాటు చేసిన ఆయన విగ్రహా విష్కరణ కార్యక్రమాన్ని తొలకల తనెల 20న నిర్వహించాలని బావింవామని, కానీ అనకున్నట్లుగా డేటిలు ఖరారు కాకపోవడం వాయుధా వేసుకున్నామని సీఎం పివ రణ ఇచ్చారు. అదివారం సాయంత్రం సీఎల్సీ నవమాతేశంత్ పాల్సొన్న సందర్భంగా మీడియాత్ ఆయన ముఖ్యమతూ రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహవిష్కరణత్ వాయు రైతు కృతజ్ఞతా సభ తొందరల్లేనీ ఉంటుందని, ముఖ్య అతిథులుగా వచ్చే సోనియాగాంధీ, రాష్ట్ర గాంధీని డీల్లీ వెల్లె కలిసి ముఖ్యాధీన తర్వాత సే స్పష్టత వసంధన్యారు. మొదట్లో కాం గ్రేసీ ఆగ్రసేవల సోనియాగాంధీ, రాష్ట్రాలోగాంధీ తనెల 20న



ఆదివారం రవీంద్రభారతిలో పాపన్న చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మంత్రి పొన్నంప్రభాకర్ తదితరులు

పాపన్న పర్యాటక
కేంద్రానికి 4.7 కోట్లు

ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క

కులగణన తర్వాత స్థానిక ఎన్నికలు : మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్ (రసంధ్యారాత్రి) ఆగస్టు 18 బుధవారం: సర్కార్ పాపన్న జీవితం స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉండేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున సుందరి పాపన్న బుచ్చిన కేరళానుండి గ్రామం నుండి కొలహాపాల్ వైరా తాళా వరకు పెద్దదొంగల బస్ లో అన్నిసమయాల వీరగాళ్ళు కేరళాకు తీర్చిదిద్దిన ప్రాజెక్ట్ కలెక్షన్ దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలందరూ దర్శించి ఆయన జీవితచరిత్ర తెలుసుకోని ఆదరంగా స్ఫూర్తిపాపంతారన్న ఆలోచనతో ప్రభుత్వం 45వ,70లలో కలహాపాల్-రామాలెనుకు ఈ కేంద్రాన్ని అన్నిసమయాల వీరగాళ్ళు కరోణి జీవిత విధుల దేశాన్ని అనుసరించుచున్నారని తెలిపి, ఆర్థిక, విద్యుత్తాళాల మంత్రి మల్లు

>>2

40% మందికే రుణమాఫీ!

ఖర్చే, రాహుల్ కు కెటిఆర్ లేఖ

ప్రజాకావర్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18: తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రుణమాఫీ అంశంలో రైతుల పట్ల నమ్మక ద్రోహానికి పాల్పడిందంటూ బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్గింగ్ మెసిడెంట్ కెజీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. రాష్ట్రంలోని రైతులందరికీ రుణమాఫీ వరంపం చేయాలని



ఖర్చుకు అడ్డుకట్ట వేయాలి..



మేనుకోకపోయినా దుస్తులు, చెప్పులు వగైరా కొంటూనే ఉంటారు. ఇంకొందరైతే అలా కొనడం ద్వారా ఒత్తిడి దూరమైనట్లుగా భావిస్తారు. అందుకే 'ఎందుకీత ఖర్చు' అన్నా యనో మరిన్ని తెచ్చేస్తుంటారు. అప్పుడు అమ్మల నుంచి ఎదురయ్యే ప్రశ్న ఇప్పుటికే ఉన్నాయిగా? మళ్ళీ ఇవన్నీ ఎందుకు? దండగ ఖర్చు కాకపోతే అనే కదూ! నిజంగానే ఎందుకలా కొనేస్తా?

కొన్ని వస్తువులు, దుస్తులు ఎంత సన్నా అర్థిక పరిస్థితి అనుకూలించక కొనలేరు కొందరు. అతలా మనసులో నాలుకుపోతుందేమో.. సొంతంగా సంపాదించడం మొదలు పెట్టాక తెలియకుండానే అలా ఖర్చు చేస్తుంటారు. కొందరికి అర్థిక పరిస్థితులు బాగున్నా అలమరాలు నింపేస్తారుగా అంటే.. దానికి కారణముంది అంటున్నాయి కొన్ని పరిశోధనలు. ఆత్మ విశ్వాసంగా కనిపించడానికి అమ్మాయిలు ఎందుకనే మార్కెట్లో దుస్తులా ఒకటి. వాళ్ళ వ్యక్తిత్వం, స్టైల్ ను వాటి ద్వారా వ్యక్తపరుస్తారు. అందుకే ఎన్ని ఉన్నా తాజా ధోరణులు తెలుసుకుని మరీ మేనుకున్నా

కనిపించాలనుకుంటారు. తీరా ఏ కాటుకో, మరేదో కనిపించదు.. చూసేవాళ్ళకు చిన్నగానే కనిపిస్తుంది. మనసులో ఆ లోటు వాళ్ళకి తెలుస్తూనే ఉంటుంది. సందర్భమేదైనా 'పరీక్ష'గా ఉండాలనుకునే అమ్మాయిలే ఎక్కువ. అలాంటివాళ్ళ వీటినేలా తట్టుకుంటారు చెప్పండి. అందుకని ముందుగానే తెలియకుండానే ఇలా ఖర్చు చేస్తుంటారు. ఈ తీరు ఇబ్బంది కదా! అంటే.. అవునునే అంటున్నాయి అధ్యయనాలు. ఖర్చు పెట్టే స్తోమత ఉందన్న ధైర్యం, అందుబాటులో ఉన్న క్రెడిట్ కార్డు అనవసర ఖర్చుమో అన్న ఆలోచన రానియడం లేదట. కాబట్టి, నెలకి దుస్తులు, సౌందర్య ఉత్పత్తులకు ఇంత అని బడ్జెట్ పెట్టుకోవాలి. దాన్ని తు.చ. తప్పకుండా పాటించడమే దీనికి సరైన పరిష్కారం అంటున్నారని నిపుణులు. ఒకేసేక దానిలో మిగిలితే మరుసటి నెలకు బదిలీ చేసుకోవచ్చు. వరిధి దాటితే మాత్రం అడ్డుకట్ట వేసుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. ప్రయత్నిస్తారా మరి? □



ఇలా చేయరాదు

తగ్గని రాత్రిపూట భోజనానికి బదులు ఆయిల్ లేని చపాతీలు, రోటీలు తింటుంటారు. అయితే అవి మెత్తగా రావాలని పెనంమీద కాస్తేనే వేడి చేసి తరవాత నేరుగా స్టవ్ మంటపై కాలుస్తుంటారు. దీని గురించి తాజా పరిశోధన ఏమంటోందంటే. ఇలా నేరుగా పెద్ద మంటపై కాల్చడంవల్ల రోటీలోని కర్బన పదార్థాలు విచ్ఛిన్నమై కొద్దిస్థాయిలో

హానికర అమైనాక్సైడ్ కార్బన్లు ఉత్పత్తివుతాయి. వీటివల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది అంటున్నాయి. తాజా పరిశోధనలు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా ఈ విషయమై హెచ్చరిక చేస్తోంది. మీరూ ఇలా చేస్తున్నారా.. కాబట్టి జాగ్రత్త. □

అయినట్లే అని చార్చి వాళ్ళినే అంటే, జీవితమంటే అలా బతికేయడమే కాదు, అందులో కొంత హాస్యం కూడా ఉండాలంటూ అమెరికా రచయిత్రీ మయా ఏంజెల్ అమ్మాయంటే ఇలానే నవ్వాల్సి. అనే రోజుల నుంచి హాస్యాన్నే తమ కెరియర్ గా మలుచుకుంటోన్న అమ్మాయంటే ఇలానే నవ్వాల్సి. అనే రోజుల నుంచి హాస్యాన్నే తమ కెరియర్ గా మలుచుకుంటోన్న అమ్మాయిలా పెరిగారు. ఫటాఫట్

హాస్యాన్నే కెరియర్ గా..



పంచులు వేసినా, స్టాండ్స్ కామెడీ చేసినా.. వారి అంతిమ లక్ష్యం ఎరుటివారి ముఖంలో నవ్వులు పూయించడమే. సాధారణంగా మనమెవరైనా తప్పులు చేశామనుకోండి అందులో ఫన్ కి పెద్దగా ఆస్పారం ఉండదు. కానీ యూట్యూబర్లు, నటి నటులు, న్యూస్ రీడర్లు..లాంటి వాళ్ళు వీడియో రికార్డింగ్ చేసేటప్పుడు డౌర్డ్ తప్పులు అవేనండీ బ్లూచర్న్.. అందరినీ కడుపుబ్బ నవ్విస్తాయి. సైకాజికల్ గా చెప్పాలంటే.. ఇలా సరదా తప్పులకు నవ్వే పద్ధతిని బ్రిస్టన్ డెయిలీ థింక్ థింగ్స్ గ్రూప్ అంటారు. నిజానికి వాల్స్ చేసి ఆ కార్యక్రమాన్ని ఎంతమంది చూస్తారో తెలియదు కానీ, బ్లూవర్ వీడియోలు మాత్రం తెగ వైరల్ అవుతుంటాయి. మిలియన్ల కొద్దీ వీక్షణలు సొంతం చేసుకుంటుంటాయి. ఉదాహరణకు ఓ న్యూస్ రీడర్ సీరియస్ గా వార్తలు చదువుతున్నప్పుడు మధ్యలోవాళ్ళ బాబు లేదా పాప వచ్చి దీప్తర్నీ చేస్తే ఏమవుతుందో ఒకసారి ఉపామనుకోండి. లైవ్ ఆగిపోయిందనుకుని యాంకర్ మరేదో

ఆ నాలుగు ..

అలాంటిప్పుడు పండ్ల ముక్కలు సీమ వాసన వచ్చాయనుకోండి. అసలు నోట్స్ చేసి వచ్చాయనుకోండి. అలాంటి ఇబ్బందులేమీ లేకుండా ఉండాలంటే హాయిగా ఈ నిట్టును వాడుకోవచ్చు. చిరన్, మానం, కూరగాయలూ, వండూ.. ఇలా వేడిక

కొన్ని పాటలు శరీరంలో పులకలు తెప్పిస్తాయి. మరికొన్ని ప్రల్లిగాలేదో మట్టు ముట్టిన భావనని కలిగిస్తాయి. కొన్ని వ్యక్తం చేయలేని కోకాన్నేదో కలిగిస్తే.. మరికొన్ని తెలియని ఆనందాన్ని పుట్టిస్తాయి. ఎందుకు జరుగుతోందిలా? అన్న ప్రశ్నకి సంగీతం మనసులో తెచ్చే స్పందనలే ఇందుకు కారణమని చెబుతూ

సంగీతంతో పెరుగును హృదయ స్పందన

వచ్చారు ఇంతకాలం. కానీ ఒక్క మనస్ కాదు శరీరమూ సంగీతానికి రకరకాలుగా స్పందిస్తోందని తాజాగా తెల్సారు శాస్త్రవేత్తలు. ఇందుకోసం 528 మందితో ఓ అధ్యయనం నిర్వహించారు. వాళ్ళకి వినిపించడానికి కొన్ని వాయిద్య సంగీత భాగాల్ని ఎంచుకున్నారు. వాళ్ళ ముందు మానవ శరీరభాగాలతో ఉన్న టన్ ఫ్రీక్వెన్ బొమ్మని

అన్నది మనసుపైనే కాదు శరీరంమీదా ప్రభావాన్ని చూపుతోందని తెల్సారు శాస్త్రవేత్తలు. ముఖ్యంగా పాలు మొదలైన 'పుటి' నుంచి చివరదాకా సాఫీగా సాగే మెలడీ ఉదగ్ర(గట్టి) భాగాల్లో అవ్యక్తమైన భూతికి కారణమైతే.. అక్కడక్కడా మలుపులున్న సంగీతం హృదయ స్పందనల్ని పెంచుతోందని విశ్లేషించారు. □

అధిక బరువుతో భావపడుతున్న మహిళలు, యువతుల డైటోలో ఓట్స్ తప్పకుండా ఉండాలి.. అలాగే ముఖ్యంగా ఈ జాబితాలోకి ముఖ్యమైనది. చిరుతిండిగానూ దీన్ని తింటున్నారు. అయితే బరువు తగ్గాలంటే ఈ రెండింటిలో ఏదీ తింటే మంచిది అంటే. ప్రాటీన్, ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్స్ వంటి పోషకాలను అందించడంలో ఓట్స్,

ప్రయోజనాలు ఉంటాయంటు న్నారు నిపుణులు. త్వరిత ధాన్యాల్లో గ్లూటెన్ లేనివి ఓట్స్ మాత్రమే. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యింట్లో ఆక్సిడెంట్స్ దీనిలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ముఖ్యమైన పాల, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్, గింజలు అధికంగా

కావలసినవి : చిక్కిలి పాలు-5 కప్పులు, చమ్ చమ్ మీరావి మిల్క్ పౌడర్-అర కప్పు, కొబ్బరి తురుము-అర కప్పు, మైదా పిండి-పావు కప్పు, వంపదార్-ఒకటిన్నర కప్పు, నెయ్యి, కుంకుమపువ్వు పాలు, నిమ్మరసం-2 చెంచాలు చొప్పున, వంపదార్ పొడి-టేబుల్ స్పూన్, బూటీ ప్రూటీ-పావు కప్పు, యాలకుల పొడి-అర చెంచా. తయారీ : అడుగు భాగం మందంగా ఉన్న

పాతలో పాలను మరిగించి నిమ్మరసం వేయాలి. విరిగిన పాలను చల్లని వస్త్రంతో వడకట్టాలి. నీళ్లు తీసేసి చక్కనుంచాలి. అరగంట తర్వాత అందులో మైదా పిండి వేసి బాగా

