

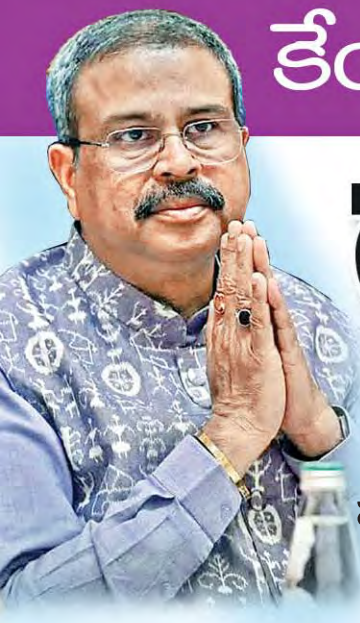
వార్త



26-7-2026
అదివారం సంపుటి: 32
సంచిక: 176 పేజీలు:
16 వెల: 8.00



కేంద్రమంత్రి రాజీనామాతో శనివారం న్యూఢిల్లీలో హృదయరీతిగా వ్యక్తం చేస్తున్న సిజెపి శీర్షిక, విద్యార్థులు



కేంద్ర విద్యామంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా

పదిరోజుల పరిణామాలు ఎంతో బాధించాయి.. వ్యక్తిగత ప్రతిష్టకంటే యువత భవిష్యత్తు ముఖ్యం: ధర్మేంద్ర

న్యూఢిల్లీ, జూలై 25: కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేశారు. ఆయన తన రాజీనామా లేఖను ఎన్డీఎల్ బోస్ట్ చేశారు. లేఖలో తన రాజీనామాకు గల కారణాలను సోదాహరణంగా వివరించారు. గత 10 రోజుల నుంచి జరుగుతున్న పరిణామాలు తనను ఎంతో బాధకు గురి చేసినట్లు మంత్రి ప్రధాన్ పేర్కొన్నారు. ఇది నా వ్యక్తిగత ప్రతిష్టకు చెందిన విషయం కాదు అని అన్నారు. భారత యువశక్తియే ఈ దేశానికి అసలైన శక్తి అని అన్నారు. దేశ యువ శక్తిని భ్రష్టులో పడకుండా చూస్తానన్నారు. ఇదే తన సంతకం అని మంత్రి పేర్కొన్నారు. జంతర్ మంతర్ కానీ, ఇతర ప్రదేశాల్లో జరిగిన సంఘటనలతో దేశ

రాజధాని ఢిల్లీలో విద్యార్థుల నిరసనలు సద్దుమణిగాయి. ప్రధాన డిమాండ్ అయిన విద్యామంత్రి ధర్మేంద్ర రాజీనామాతో ఆందోళనలు విరమిస్తున్నట్లు సిజెపి ప్రకటించింది. మరికొన్ని డిమాండ్లకు కూడా కేంద్రం సమ్మతించింది. ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ నుంచి విద్యార్థులందరూ స్వస్థలాలకు పయనం కావడంతో పది రోజుల తర్వాత ప్రశాంతత ఏర్పడింది.

జంతర్ మంతర్ కు గుడ్ బై

మంత్రి రాజీనామాతో సిజెపిలో సందర్భాలు ఆందోళన విరమించి స్వస్థలాలకు వెళ్తున్న విద్యార్థులు న్యూఢిల్లీ, జూలై 25: క్వాట్రో జనతాపార్టీ నిర్వహించిన నిరసనలతో కేంద్రం దిగివచ్చింది. కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామాతో నిరసనలు సద్దుమణిగిపోయాయి. ఇప్పటివరకూ నిరసనలతో హోరెత్తిన ఢిల్లీ ఇప్పుడు విద్యార్థుల సందర్భాలతో నిండిపోయింది. సీట్ పరీక్షా పేపర్ లీక్ తదనంతర పరిణామాలతో విద్యార్థులు రోడ్లకొరకు. మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా కోసం తొలి నుంచి డిమాండ్ చేస్తున్నారు. గత వారం రోజులుగా ఢిల్లీ కేంద్రంగా పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు నిరసనలో పాల్గొన్నారు. ఫలో పార్లమెంట్ ఉద్వేగంగా మారింది. ప్రధాని మోడీ స్వయంగా విద్యార్థులకు హామీ ఇచ్చారు. పరీక్షా పత్రాల లీక్ చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని చొత్త చట్టం తీసుకొచ్చారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు తమకు ముఖ్యమని ప్రధాని

తాత్కాలిక విద్యామంత్రిగా ప్రహ్లాద్ జోషికి అదనపు బాధ్యతలు



చర్చలు సానుకూలం

కేసులు ఎత్తివేత, ఆత్మహత్య చేసుకొన్న విద్యార్థులకు పరిహారం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 25: సీట్ ప్రశ్నపత్రం లీకేజీ వ్యవహారంపై శనివారం కేంద్రం, క్వాట్రో జనతా పార్టీ (సిజెపి) మధ్య జరిగిన చర్చలు ఎక్కువగా సఫలమయ్యాయి. సిజెపి డిమాండ్లను కేంద్ర ప్రభుత్వం అంగీకరించింది. విద్యార్థులపై పెట్టిన కేసులను క్రమంగా ఎత్తివేస్తామని కేంద్ర మంత్రి జెపి నడ్డా ప్రకటించారు. న్యూఢిల్లీలో పాటు ఇతర రాష్ట్రాల్లో నమోదైన కేసులు ఎత్తివేస్తామని, భవిష్యత్తులోనూ ఎవరినీ కేసులతో చేధించబోమని స్పష్టం చేశారు. బాధిత కుటుంబాలకు పరిహారంపై చర్చించామని, ఆత్మహత్య చేసుకున్న విద్యార్థుల కుటుంబాలకు అందగాడుంటామని హామీ ఇచ్చారు. భవిష్యత్తులో పరీక్షల నిర్వహణ విషయంలో సిజెపిలో చర్చిస్తామని వెల్లడించారు. ఢిల్లీలోని కాన్స్టేబుల్స్ యూనిట్ క్లబ్ కేంద్రం, సిజెపి మధ్య జరిగిన మూడో విడతచర్చల్లో కేంద్రమంత్రులు జెపి నడ్డా, జితేంద్రసింగ్, సిజెపి ప్రతినిధులు సౌరభ్ దాస్, అశుతోష్



ఎఫ్ బిఆర్ కాపీలు కూడా సిజెపికి భవిష్యత్తులో వేధింపులు ఉండవని హామీ

సిజెపి ప్రతినిధులతో చర్చలు జరిపిన కేంద్రమంత్రులు నడ్డా, జితేంద్ర

న్యూఢిల్లీ, జూలై 25: కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా తర్వాత పర్యావరణవేత్త సోనమ్ వాంగ్ఛుమక్ తొలిసారిగా స్పందించారు. ఇది ప్రజాస్వామ్య విజయం అంటూ ఎన్డీఎల్ బోస్ట్ చేశారు. జూన్ 28న క్వాట్రో జనతా పార్టీ చేపట్టిన నిరసనకు మద్దతుగా సోనమ్ వాంగ్ఛుమక్ నిరసార దీక్ష ప్రారంభించారు. సీట్ పేపర్ లీక్ వ్యవహారంపై పార్లమెంటోలో చర్చ, నిరసన



విద్యావ్యవస్థ పునర్నిర్మాణానికి ఇది ముందడుగు

ప్రధాని మోడీ క్షమాపణ చెప్పాల్సి: రాహుల్

న్యూఢిల్లీ, జూలై 25: కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామాపై లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ స్పందించారు. 'ఇది కేవలం ప్రతికాత్మకమైన రాజీనామా అయినప్పటికీ దేశ విద్యా వ్యవస్థ పునర్నిర్మాణానికి కీలక అడుగుగా అభివృద్ధిచెందింది. విద్యార్థులపై బలప్రయోగానికి పాల్పడిన అధికారి



టమాటా ధరలపై తప్పుడు ప్రచారం నమ్ముద్దు

మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు విజయవాడ, జూలై 25: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: టమాటా ధరలపై వ్యాపక పరిస్థితులు ఉన్నాయని ప్రచారం చేస్తున్నారని తెలిపారు. సూపర్ సెక్స్ వధకాలను అందిస్తున్నామన్నారు. సంక్షేమం నుంచి సౌర విద్యుత్ వరకు ప్రతి కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అందగా నిలుస్తున్నదన్నారు. ప్రజాలోగ్యంతో పాటు సంక్షేమానికి సమాన ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని సీఎం చెప్పారు. ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీన పెన్షన్లు అందిస్తూ పేదలకు ఆర్థిక భద్రత కల్పిస్తున్నామని అన్నదాత సుబీభవ ద్వారా రైతులకు రూ.20 వేల సాయం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. తల్లికి వందనం ద్వారా ప్రతి విద్యార్థికి మద్దతు, స్నేహితుల ద్వారా మహిళా



డ్రోన్లతో సీడ్ బాల్స్ లోయ ప్రాంతాల్లో వేయి ఎకరాల్లో వెదజల్లుతున్నాం: డి.సిఎం పవన్

30వేల హెక్టార్లలో నిర్ణీతకాలంలో పూర్తి

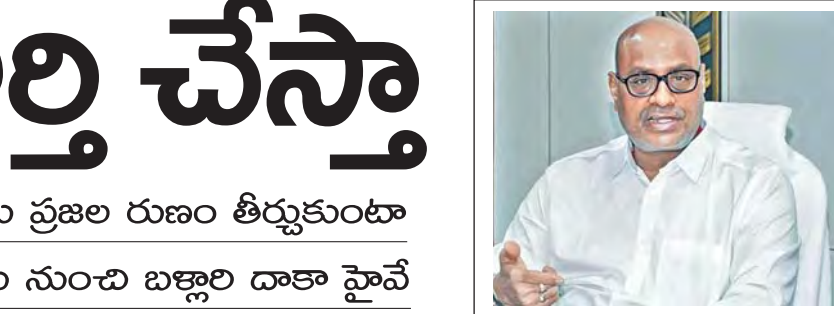
విజయవాడ, జూలై 24: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: పరపాతం, నేలలో తెమ వంటి వాతావరణ పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన చేసుకుంటూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సీడ్ బాల్స్ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని వేగవంతం చేయాలని అటవీ వర్యావరణ శాఖల మంత్రిత్వ శాఖలను నిర్వహిస్తున్న రాష్ట్ర డి సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. అడవులు క్షీణించిన ప్రాంతాల్లో సీడ్ బాల్స్ జారవిడిచే కార్యక్రమాన్ని వేగవంతం చేసేందుకు మరిన్ని డ్రోన్ల సహాయం తీసుకోవాలన్నారు. రాష్ట్రంలో అటవీ పునరుద్ధరణ, 50 శాతం గ్రీన్ కవర్ లక్ష్యాల కోసం



‘వేదవతి’ని పూర్తి చేస్తా

అలూరు ప్రజల రుణం తీర్చుకుంటా కర్నూలు నుంచి బళ్లారి దాకా హైవే సీమను హార్దికల్లర్ హద్దగా తీర్చిదిద్దతా: సంజీవని ప్రాజెక్టు కార్యక్రమంలో సిఎం చంద్రబాబు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 25: ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో రాయలసీమ ప్రాంతాన్ని రతనాలసీమగా మారుస్తానని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. శనివారం అలూరు టిడిపి ఇంక్వార్టెయిన్లతో జ్యోతి ఆధ్వర్యంలో మండల కేంద్రమైన ఆస్పరిలోని ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రంలో సంజీవని పైలెట్ 6వ విడత ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. వేదవతి ప్రాజెక్టును నేనే ప్రారంభించానని నేనే పూర్తి చేసి అలూరు నియోజకవర్గం ప్రజల రుణం తీర్చుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. వేదవతి ప్రాజెక్టు హౌస్ డి.సిఎం నగర రోడ్, రిజర్వాయర్లను 36 కోట్లతో పూర్తి చేస్తామన్నారు. ప్రాజెక్టులను 35 వేల కోట్లతో నిర్మించాలని మంజూరు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే నియోజకవర్గంలో రహదారులను బాగు చేస్తామన్నారు. కర్నూల్ నుంచి బళ్లారి వరకు హైవే మంజూరు చేస్తామన్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టును 2027లో పూర్తి చేసి అంతిం చేస్తామన్నారు. రాయలసీమను హార్దికల్లర్ హద్దగా తీర్చిదిద్దతామన్నారు. జోహోర్పురం గ్రామంలో సమర్థ స్టోరేజ్ ట్యాంక్ నిర్మాణం కోసం 7కోట్లు



టమాటా ధరలపై తప్పుడు ప్రచారం నమ్ముద్దు

మంజూరు చేస్తామని తెలిపారు. సూపర్ సెక్స్ వధకాలను అందిస్తున్నామన్నారు. సంక్షేమం నుంచి సౌర విద్యుత్ వరకు ప్రతి కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అందగా నిలుస్తున్నదన్నారు. ప్రజాలోగ్యంతో పాటు సంక్షేమానికి సమాన ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని సీఎం చెప్పారు. ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీన పెన్షన్లు అందిస్తూ పేదలకు ఆర్థిక భద్రత కల్పిస్తున్నామని అన్నదాత సుబీభవ ద్వారా రైతులకు రూ.20 వేల సాయం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. తల్లికి వందనం ద్వారా ప్రతి విద్యార్థికి మద్దతు, స్నేహితుల ద్వారా మహిళా



మంచి నీటి అవసరాలకే పులిచింతల, పట్టిసీమ

మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు విజయవాడ, జూలై 25: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రైతుల ప్రయోజనాలను రక్షించేందుకు ఇరిగేషన్, రెవెన్యూ అధికారులు పరిష్కార సమస్యలతో పనిచేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ఆదేశించారు. గోదావరి, కృష్ణా



‘కల్పినెయ్యి’పై మరింత లోతుగా దర్యాప్తు

తిరుమల, జూలై 25: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: తిరుమల లడ్డూప్రసారం కల్పినెయ్యి సరఫరా చేసిన ఉదంతంలో బాధ్యులైన అధికారులపై చర్యలకు ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. గత రెండునెలలుగా నష్టాన్ని ఉన్న ఈ కేసులో తాజాగా ప్రభుత్వం అక్రమార్కులపై దర్యాప్తుకు ఫ్యాక్టరీని, బాయిలర్స్ విభాగం అధికారులపై విచారణకు ఆదేశించడంతో మళ్ళీ అక్రమార్కుల్లో గుబులురెక్కెస్తోంది. ఈ విచారణలో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న అధికారులు వారివారి వాంగ్మూలాలుతో సమర్పించిన రాతపూర్వక సమాధానాలపై విచారణ చేయాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ఇందుకు రాష్ట్ర బాయిలర్స్ డైరెక్టర్ బి.ఉమామహేశ్వరరావును, ప్రజంటింగ్ అధికారిగా ఫ్యాక్టరీని డైరెక్టర్ కార్యాలయం డిప్ డిప్యూటీ మోహన్ రావులను నియమించింది. రానున్న మూడునెలల కాలంలో ఈ అధికారులు విచారణ పూర్తిచేసి తదుపరి నివేదికలను ప్రభుత్వానికి సమర్పించాల్సి ఉంది. ఇప్పటికే పలు డెయిలీలకు సంబంధించిన ఈ విభాగం అధికారులపై చర్యలు తీసుకున్న విషయం విడితేమే.



రాష్ట్రంలో మొత్తం ఓటర్లు 4,16,27,694

సిఇబి వివేక్ యాదవ్ వెల్లడి

విజయవాడ, జూలై 25: ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మొత్తం ఓటర్ల సంఖ్య 4,16,27,694గా నమోదైనది రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధాన అధికారి (సీఈవో) వివేక్ యాదవ్ వెల్లడించారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సంక్షిప్త సవరణ(సర్) ప్రక్రియలో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న ఓటర్ల వివరాలను ఆయన అధికారికంగా ప్రకటించారు. అత్యధికంగా 44,89,488 మంది ఓటర్లకు సరైన అప్డేట్ లేదని సీఈవో తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 15,22,174 మంది ఓటర్లు మరణించినట్లు వెల్లడించారు. అలాగే, 14,43,886 మంది ఓటర్లు మరో బోటుకు బదిలీ అయ్యారని, ఇతర ప్రాంతాల్లో కొత్తగా నమోదైన ఓటర్ల సంఖ్య 7,37,216గా ఉందన్నారు. అహమ్మే లింగంపేట ఓటర్ల సంఖ్య 7,77,885 గా తేలిందని సీఈవో తెలిపారు. అలాగే ఇతర కేటగిరీల కింద మరో 8,327 మంది ఓటర్లు ఉన్నారని వివేక్ యాదవ్ వివరించారు. అర్హులైన వారు మళ్ళీ ఓటర్లు నమోదు చేసుకునేందుకు ఎన్నికల సభలకు మరో అవకాశాన్ని కల్పిస్తోందన్నారు. ఈ నెల 31 నుంచి ఆగస్టు 30 వరకు సరైన దాఖ్యమంట్లను చూపించి, మరలా ఓటర్గా నమోదు చేసుకునేందుకు అవకాశం ఇస్తున్నట్లు సీఇబి ప్రకటించారు.



బెండ

కావలసినవి: బెండకాయలు- కిలో, ఉప్పు-రుచికి తగినంత, చిక్కటి మజ్జిగ-3 కప్పులు, పసుపు-స్పూన్, కారం- ఒకటిన్నర స్పూన్లు. తయారీ : పుచ్చురేసి బెండకాయలను ఎండుకోవాలి. వాటిని బాగా కడిగి.. తొడిమెలు తీసివేయాలి. కూరలోకి మజ్జిగ పోసి.. కారం, ఉప్పు, పసుపు వేసి.. బాగా కలపాలి. కప్పుడు బెండకాయ ముక్కలు జోడించాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రెండు మూడు స్టేబుల్లోకి తీసి.. ఎండబెట్టాలి. సాయంత్రం ఇంట్లోకి తెచ్చి మర్రాడు మళ్ళీ ఎండలో ఉంచాలి. అలా ముక్కలు పెళుసుగా అయ్యేవరకూ ఎండబెడుతుండాలి. బాగా ఎండిపోయాక గాలి చొరబడని సీసాలో భద్రం చేసుకుంటే.. కూర చేసుకోవచ్చు. సాంబార్లో వేసుకోవచ్చు. వీటిలో ఉప్పు ఉంటుంది. కాబట్టి మళ్ళీ వేయనవసరం లేదు.

కాకర :



కాకరకాయలు-కిలో, కారం-నాలుగు స్పూన్లు, ఉప్పు-రుచికి తగినంత, పసుపు, మెంతి పొడి-స్పూన్ చొప్పున, గ్రే జింజర్ పౌడర్-ముప్పావు స్పూన్, ఆవపొడి- టేబుల్ స్పూన్, ఆమెచూర్ పౌడర్- అర స్పూన్ తయారీ : కడిగిన కాకరకాయలను తడిలేకుండా తుడిచి నన్నటి చల్లార్లా కోయాలి. ఈ ముక్కల్లో ఉప్పు, పసుపు జోడించి.. రెండు గంటలు పక్కనంచాలి. అందులో ఊరిన నీరు తీసి.. గ్రే జింజర్, ఆమెచూర్ పౌడర్లు, కారం, మెంతి, ఆవపొడిలను వేసి కలపాలి. వాటిని వస్త్రం మీద పరిచి ఎండబెట్టాలి. ముక్కలు పెళుసుగా కావడానికి మూడు నాలుగు రోజులు పడుతుంది. నాలుగైదు నెలలు నిల్వ ఉండే ఈ ఒరుగులతో కూర, వేపుడు ఏదైనా చేసుకోవచ్చు.



అరటి ..

కావలసినవి : పచ్చి అరటికాయలు- కిలో, పసుపు-ఒకటిన్నర స్పూన్లు, ఉప్పు-రుచికి తగినంత, కారం-రెండు స్పూన్లు, ఆవపొడి-ముప్పావు స్పూన్ తయారీ : అరటికాయల చెక్క తీసి గుండ్రంగా ముక్కలు కోయాలి. సగం పసుపును స్క్రేల్లో కలిపి.. ముక్కలను అందులో వేసి ఐదు నిమిషాలుంచాలి. తర్వాత ఆ నీళ్ళు వంపిసి.. మిగిలిన పసుపు, ఆవ పొడి, కారం, ఉప్పు

జోడించి బాగా కలపాలి. ఈ ముక్కలను వస్త్రంమీద పరిచినట్లు వేసి మూడు రోజులు ఎండబెట్టాలి. బాగా ఎండి.. తుంచితే సాగకండా మిరిగిపోయేట్లు అయ్యాలి. గాలిచొరబడని సీసాలో భద్రం చేసుకోవాలి. వీటిలో కూర, పులుసు చేసుకోవడమే కాదు.. వడియార్లా వేయించి తినొచ్చు కూడా.

బీట్ రూట్ ...

కావలసినవి: బీట్ రూట్-అరకిలో, నిమ్మకాయలు-రెండు, పసుపు-పావు స్పూన్, మిరియాల పొడి-అర స్పూన్, ఉప్పు-రుచికి తగినంత,

నిమ్మరసం- మూడుస్పూన్లు తయారీ : బీట్ రూట్ దుంపల చెక్క తీసి.. సైసులుగా చేసుకోవాలి. ఒక పాత్రలో నిమ్మరసం, పసుపు మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. అందులో బీట్ రూట్ ముక్కలు జోడించి.. ఎగరేసిపట్టు చేయాలి. నిమ్మరసం ముక్కలను పట్టి వరకూ అలా చేయాలి. వాటిని రెండు స్టేబుల్లో పరిచినట్లు పేర్చి ఎండబెట్టాలి. పచ్చితనం అంతాపోయి తుంచితే మిరిగేట్లు అయ్యాలి గాజు లేదా ప్లాస్టిక్ కంటెయినర్లోకి తీసుకోవాలి. కారం, ఉప్పు, పులుపు ఉన్న పదార్థాలు వేటిని కూడా స్టేలు పాత్రల్లో నిల్వవుంచకూడదు.



ఒరుగులు

టామాటో.

కావలసినవి : టామాటోలు-కిలో, ఉప్పు-రుచికి తగినంత, పసుపు-



ముప్పావు స్పూన్, కారం-రెండు స్పూన్లు, గ్రే జింజర్ పౌడర్-ముప్పావు స్పూన్ తయారీ : కడిగిన టామాటోలను తడి లేకుండా తుడవాలి. ఒక్కొక్కటి నిలువుగా ఎనిమిది లేదా పది ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. అందులో కారం, ఉప్పు, పసుపు వేసి కలపాలి. ఆ ముక్కలను వస్త్రం మీద పరిచి.. ఎండబెట్టాలి. బాగా ఎండిన తర్వాత సీసాలోకి తీసి భద్రం చేసుకుంటే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ వుంటాయి.

చిట్టా

ముద్దాచి: అన్ని రకాల పప్పు గడ్డవ్వాలి: ధాన్యాలలో, పచ్చి పెనలు ఉత్తమమైనవి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇతర పప్పు ధాన్యాలు అన్నీ, ఒకటి లేదా మరోకటి దుప్పిభావాలను కలిగి ఉంటాయి. బాగోష్టి సందర్భంలో రాసోనాహా: వెల్లుల్లి విరిగిన ఎముకలతో కలుస్తుంది. వెల్లుల్లి తరచుగా తినేవారిలో ఎముకలు, వాటి జాయింట్లు గట్టిగా ఉంటాయి. అతి సర్వత్రా వర్షయేతే:అధికంగా తినేది ఏదైనా, అది మంచి రుచిని కలిగి ఉన్నా, ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మితంగా (తక్కువ) తినండి. నాస్తిమాలం అనేపాదం: శరీరానికి అటువంటి ఔషధ ప్రయోజనం లేని కూరగాయలు అంటూ లేవు. నా వైద్యా ప్రభుయుయూషా: ఏ డాక్టర్ కూడా మన దీర్ఘాయువుకు భద్రపు కాదు. వైద్యులకు కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి.

మహిళల శరీరం సహజ హార్మోన్ల మార్పులకు ఎలా స్పందిస్తుందనే అంశంపై పరిశోధనలను జరుగుతున్న విషయం విదితమే మహిళలు, శ్రీధాకారిణులు, వైద్య నిపుణులు గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరిశోధనలను అర్థం చేసుకునేటప్పుడు రుతుచక్ర దశలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.



రుతు చక్రం గుండె లయ తప్పేనా ?

మహిళల రుతుచక్రం కేవలం పునరుత్పత్తికి పరిమితం కాదు. కొన్ని సందర్భాల్లో గుండె పనితీరుపైనా ప్రభావం చూపుతుందని టాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. నెలసరి సమయంలో శరీరంలో జరిగే హార్మోన్ల మార్పులు గుండె స్పందన నియంత్రణ వ్యవస్థలో మార్పులకు కారణమవుతూ యుని పరిశోధకులు గుర్తించారు. అయితే ఈ మార్పులు కండరాల బలం, మానసిక స్థితి లేదా పనులు చేయాలనే ఉత్సాహంపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపవంటోంది. గుండె ఒత్తిలో కొట్టుకుం టున్నట్లు కనిపించిన పుట్టికీ, ప్రతి స్పందన మధ్య విరామం స్వల్పంగా మారుతూ ఉంటుంది. హార్ట్ రేట్ వెరియబిలిటీ (హెచ్ఆర్వీ) అంటే గుండె కొట్టుకునే ప్రతి రెండు స్పందనల మధ్య ఉండే సమయ వ్యవధిలో కనిపించే చిన్నచిన్న తేడాలును సూచిస్తుంది. సాధారణంగా హెచ్ఆర్వీ ఎక్కువగా ఉంటే శరీరం ఒత్తిడిని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటోందని భావిస్తారు. ఈ అధ్యయనంలో సహజంగా రుతుచక్రం ఉన్న ఆరోగ్యవంతమైన మహిళలను ఎంపిక చేసి, వారి రుతుచక్రంలోని వివిధ దశల్లో గుండె పనితీరు, కండరాల బలం, మానసిక స్థితి, పనులు చేయాలనే ఉత్సాహాన్ని పరిశీలించారు. ప్రారంభ ఫౌలిక్యులర్ దశ, అందోత్సర్గ దశ, ల్యూటియల్ దశలలో హెచ్ఆర్వీతో పాటు ఇతర శారీరక మార్పులను పోల్చి హార్మోన్ల ప్రభావాన్ని విశ్లేషించారు రుతు సమయంలో పుచ్చున్న మార్పుల గమనిస్తే, రుతుచక్రంలోని ప్రతి దశలో హెచ్ఆర్వీలో స్పష్టమైన మార్పులు కనిపించాయి. హార్మోన్ల స్థాయిలు మారేకొద్దీ గుండెను నియంత్రించే స్వయంచాలక నాడీ వ్యవస్థ పనితీరులో కూడా మార్పులు నమోదయ్యాయి. ముఖ్యంగా

ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరోన్ హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు గుండె స్పందన నియంత్రణపై ప్రభావం చూపుతున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. మహిళల మానసిక స్థితి, పనులు చేయాలనే ఉత్సాహం కూడా రుతుచక్రంలోని వివిధ దశల్లో పెద్దగా మారలేదని అధ్యయనం తెలిపింది. అంటే హార్మోన్ల మార్పులు గుండె నియంత్రణ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపినా, శారీరక పనితీరు మాత్రం చాలా వరకు స్థిరంగానే ఉంటుందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఈస్ట్రోజెన్ రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడటంతో పాటు గుండె స్పందనను ప్రశాంతంగా ఉండే వ్యవస్థకు మద్దతు ఇస్తుంది. మరోవైపు ప్రొజెస్టెరోన్ కొన్ని దశల్లో గుండె స్పందనను వేగవంతం చేసి నాడీ వ్యవస్థను ఎక్కువగా పురుకుగా మారుస్తుంది. అందువల్ల ఈ రెండు హార్మోన్ల స్థాయిల్లో నెలనెలా జరిగే మార్పులు హెచ్ఆర్వీ లో తేడాలు కారణమవుతాయి. ఈ ఫలితాల ప్రకారం స్పార్ట్స్ వాచ్ లైనా ఫిట్నెస్ ట్రాకర్ ధ్యానా హెచ్ఆర్వీని గమనించే మహిళల్లో రెండు సమయంలో సహజంగానే కొన్ని మార్పులు గమనిస్తుంటారు. అలాంటి మార్పులు కనిపించిన ప్రతిసారి ఆందోహం చెందాల్సిన అవసరం ఇది పరిశోధకులు చెప్పే మాట.

ఉద్యోగం, సంపాదన, సూతన లక్ష్యలు... కారణాలేమైనా అమ్మాయిలది ఉరుకుల పరుగుల జీవితమే ఒత్తిడి పెరిగిపోయి హార్మోనుల అసమతుల్యత, హార్మోన్లుగా వస్తున్నాయి. అయితే, వీటితోపాటే ఆరోగ్యకాంక్షనం వెల్లెస్ ట్రెండిలా వస్తున్నాయి. వాటిలో టే అటానమస్ సిస్టర్ మెరిడియన్ రెస్పాన్స్ ట్రైండ్. దీన్నే సింపుల్గా ఎవనిఎమెర్ అని అంటారు. అందులో ఏం చేస్తారో తెలుసా? చిన్నతనంలోనే కాదు ఇప్పటికీ చాలామందికి బబుల్ ర్యాప్ చూస్తే దాన్ని టీవీలో చూసి ఒత్తిడిగానే ఉంటుంది. మెత్తగా, సున్నగా ఉన్న ఇసుకలో బొమ్మలు వేయాలని పిస్తుంది. ఈ అనుభూతులన్నింటికీ కారణం జానెండ్రెయూల్ అందుకే మానసిక ప్రశాంతత పొందడంతో పాటు, రిలాక్స్ అయ్యేలా చేసే మంచి నిద్ర పట్టేలా చూస్తారు. అందోహం, ఒత్తిడి, టీవీ వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఎప్పుడైనా నిద్రపట్టనప్పుడూ, అందోహంగా అనిపించినప్పుడూ... అందుకే కర్నూల్లో, బెడ్మిడ్ కూర్చోని జాంటి వీడియోలు చూస్తే మనసు కుదుటపడుతుంది.

సుతి మెత్తగా..!



సబ్బుల్ని చాకుతో తురమడం, మెత్తగా జెల్లిలా ఉన్న పదార్థాలను తాకుతుండే వీడియోలు చూడడమూ దీన్నే భాగమే. అంతెందుకు మన తలకు ఎవరైనా మనోజ్ చేసినా, చెవిలో ఇయర్ మనకు మనమే సుతిమెత్తగా తిప్పిన అలాంటి అనుభూతినే పొందుతాం. ఆ సంతృప్తి.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తుందని నేనవరో ఇన్స్ట్రూట్ అప్ ట్రాల్ చేసిన పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. హాయినిస్తే జాంటి వీడియోలను చూసినప్పుడు మెదడులో రిలాక్స్, ఎమోషనల్ భాగాలు యాక్టివేట్ అవుతాయి. సూర్యో హార్మోన్లైన ఆస్ట్రోల్, డోపమైన్, ఎండార్ఫిన్లు విడుదలై మూడ్ని మెరుగుపరుస్తాయి. అనేక దీర్ఘకాల నొప్పులనూ తగ్గిస్తాయి. విశ్రాంతిని పెంచడంతో పాటు, రిలాక్స్ అయ్యేలా చేసే మంచి నిద్ర పట్టేలా చూస్తారు. అందోహం, ఒత్తిడి, టీవీ వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఎప్పుడైనా నిద్రపట్టనప్పుడూ, అందోహంగా అనిపించినప్పుడూ... అందుకే కర్నూల్లో, బెడ్మిడ్ కూర్చోని జాంటి వీడియోలు చూస్తే మనసు కుదుటపడుతుంది.

'శ్రీనివాస మంగాపురం' బాబాయ్కి నచ్చింది. : జై కృష్ణ 'విశ్వనాథ్ సన్న' 'ది వెడ్డింగ్ సాంగ్' విడుదల

సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనవడు, మహేష్ బాబు అన్న కుమారుడు జై కృష్ణ ఘట్టమనేని అజయి భువతి దర్శకత్వంలో 'శ్రీనివాస మంగాపురం' సినిమాతో హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. మీకు యాక్టర్ కావాలనే ఆలోచన ఎప్పుడు మొదలైంది? నాకు చిన్నప్పటి నుంచి సినిమాలంటే ఇష్టం. నా 16వ ఏటా యాక్టర్ కావాలని నిర్ణయించుకున్నాను. డిప్లెడ్ అయిన తర్వాత ప్రాచీనా గ్రూప్లో స్టార్డ్ చేశాను. రెండేళ్లు ముంబై వెళ్లాను. తర్వాత పొడిపేర్లి వెళ్లాను. అక్కడ కొంతకాలం శిక్షణ తీసుకున్న తర్వాత స్టూడెంట్స్ వెళ్లాను. అక్కడ కూడా రెండు సంవత్సరాలు శిక్షణ తీసుకున్నాను. తిరిగి వచ్చిన తర్వాత కథలు వినడం మొదలు పెట్టాను.. శ్రీనివాస మంగాపురం జర్నీ ఎలా స్టార్ట్ అయింది? జెమిని కిరణ్ ద్వారా ఈ జర్నీ స్టార్ట్ అయింది. ఆయనే అజయిని పరిచయం చేశారు. అలా ఈ సినిమా మొదలైంది. ఇంతకుముందు కూడా నేను కొన్ని కథలు విన్నాను. కాకపోతే అజయి చెప్పిన కథ చాలా అద్భుతంగా అనిపించింది. మీ ఫ్యామిలీ సపోర్ట్ ఎలా ఉంది? మహేష్ ఈ సినిమా చూశా ? నాకు ఫ్యామిలీ సపోర్ట్ ఉంది. ప్రతి అడుగులో బంగారు తాతయ్య ప్రోత్సాహం ఉంది. మహేష్ బాబాయ్ ప్రతి విషయంలో గైడ్లెస్ ఇస్తారు. ఆయన ఆయన సినిమా చూశాడు. చాలా హ్యాపీగా ఫీలయ్యారు. ఆయనకు చాలా నచ్చింది. వైజయంతి మూవీస్లో మీ తొలి సినిమా చేయడం ఎలా అనిపిస్తోంది? అశ్విని దత్తో నాకు మంచి అనుబంధం ఉంది. వైజయంతి మూవీస్ లాంటి ప్రతిష్టాత్మక సంస్థలో లాంచ్ కావడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. బాబాయ్ తొలి సినిమా కూడావైజయంతి మూవీస్లోనే వచ్చింది. మీ ఫ్యామిలీ నుంచి ఒక హీరో వస్తూ న్నారంటే చాలా ఆనందాలు ఉంటాయి కదా... మీ మీద ఆ ఒత్తిడి ఉందా? నేను ఈ సినిమా చేస్తున్నానని తెలియక ముందే ఘట్టమనేని అభిమానులు నాకు ఎంతో సపోర్ట్ చేశారు. రాషా తడాసీ గురించి? రాషా ఈ సినిమా చేయడం ఈ సినిమాకి ఒక మంచి అసెట్. తనతో వర్క్ చేయడం చాలా మంచి ఎక్స్ పీరియన్స్.

కాన్సెప్ట్ విడిచి వహించగా, ఆశ్వి వసుల, కిరణ్ పట్టిడి సహ నిర్మాత రూపొందుతున్న 'లూసీ' చిత్రానికి సంబంధించిన మాటల్ని విజయ వంతంగా పూర్తిచేసి. మైండ్ బెండింగ్ సైకలాజిక్ థ్రిల్లర్గా తెరకెక్కు తున్న ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను సస్పెన్స్, థ్రిల్, ఉపహాసని మలుపులతో అలరించునుందని చిత్ర బృందం తెలిపింది. సైన్యా స్టూడియోస్ బ్యానర్పై రాష్ట్రవేంద్ర పూజారి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అందలంపల్లి పీకర్స్ సమర్పిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఎన్ఎఫ్ పరంగల్లో టీకెట్ మొదటి సందర్శన రం చదువుతున్న రాష్ట్రవేంద్ర పూజారి, టాలీవుడ్లో అత్యంత చిన్న వయసులో చదువుకు కొనసాగిస్తున్న సిని నిర్మాణ రంగంలో నిర్మాత ఈ కూడా తన నిర్మాణాన్ని విజయవంతంగా కొనసాగించా లనే లక్ష్యం కోవో వరుస సినిమాలను నిర్మించేందుకు ఆయన నిర్ణయించుకున్నారు. మహాదేవ్ చిరంజీవి కథ, దర్శకత్వం

కథానాయకుడు సూర్య ప్రధాన పాత్రలో ప్రతిభగల దర్శకుడు వెంకి లక్ష్మీరూ రూపొందిస్తోన్న చిత్రం 'విశ్వనాథ్ సన్న'. శ్రీకర్ స్టూడియోస్ సమర్పణలో సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, పార్వత్యస్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య సమయక్రంగా నిర్మిస్తున్నారు. జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అభిమానులకు మరో కానుకను తీసుకొచ్చింది. ఈ రెండవ గీతం విడుదలైన తక్షణమే అందరినీ అలరిస్తూ, ఆనందిస్తోనే వేడుకు గీతంగా ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. ఉత్సాహభరితమైన, పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించే ఈ పాటలో.. సూర్య, మమితా బైజా తమ అద్భుతమైన నృత్యంతో తెరపై వెలుగులు నింపుతూ, ఒక ఘనమైన కుటుంబ వివాహంలోని ఆనందాన్ని, ఆత్మీయతను కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించారు. ఈ పాటను సూర్య ఇప్పటికే విడుదలైన తొలి గీతం 'నేనే బటర్ ఫ్లై' విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఆ ఉత్సాహంతో 'విశ్వనాథ్ సన్న' చిత్ర బృందం, 'ది వెడ్డింగ్ సాంగ్' రూపంలో అభిమానులకు మరో కానుకను తీసుకొచ్చింది. ఈ రెండవ గీతం విడుదలైన తక్షణమే అందరినీ అలరిస్తూ, ఆనందిస్తోనే వేడుకు గీతంగా ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. ఉత్సాహభరితమైన, పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించే ఈ పాటలో.. సూర్య, మమితా బైజా తమ అద్భుతమైన నృత్యంతో తెరపై వెలుగులు నింపుతూ, ఒక ఘనమైన కుటుంబ వివాహంలోని ఆనందాన్ని, ఆత్మీయతను కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించారు. ఈ పాటను సూర్య



"అమ్మా.. నాకు ఆ అబ్బాయి కావాలి" ఆగస్టు 7న విడుదల

జిఎన్ఆర్ మామీ మేకర్స్ పతాకంపై పవన్ మహావీర్ ను హీరోగా పరిచయం చేస్తూ... ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త శైలజ రెడ్డి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న విశిష్ట ప్రేమకథా చిత్రం "అమ్మా... నాకు ఆ అబ్బాయి కావాలి". పవన్ మహావీర్ లండన్ లో వైద్య విద్య అభ్యసిస్తూ హీరోగా నటించడం విశేషం. శివాల ప్రభాకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో పరిశ్ర, సుహానా హీరోయిన్లు. సుమన్, రావు రమేష్, రాజీవ్ కనకాల, సత్యకృష్ణ, సుజాత తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ఆగస్టు 7న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ చిత్రం ట్రైలర్ విడుదల చేశారు! హైదరాబాద్, ప్రసాద్ లో రాష్ట్ర లో అత్యంత ఘనంగా జరిగిన ఈ వేడుకను ఈ ప్రముఖ దర్శకుడు దర్శకుల సంఘం అధ్యక్షులు పి.ఎన్. ఆదిత్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రముఖ దర్శకులు సి.రాంప్రసాద్,



'ది మేజ్' ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్

తమిళ, తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకున్న హీరో శ్రీరామ్ (శ్రీరామ్) నటిస్తున్న కొత్త సినిమా 'ది మేజ్'. ఈ మామిలీలో శ్రీరామ్, ప్రాజెక్ట్ శ్రీనివాస్, కమల్ కామరాజు ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని డాక్టర్ నైమిష రెడ్డి ఛోరెడ్డి సమర్పణలో శ్రోఫ్ కపల్ అట్నీ, యూఆర్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్స్ పై డాక్టర్ ఉదయ్ కె. రెడ్డి పాల్యూలు, డాక్టర్ కేవీఆర్ (కరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి), డాక్టర్ భరత్ రెడ్డి గోపు, డాక్టర్ అనిరుద్ రెడ్డి సోమ నిర్మిస్తున్నారు. 'ది మేజ్' చిత్రాన్ని సరికొత్త సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ కథతో దర్శకుడు డాక్టర్ రవిశిర్కె గడరాయ్ రూపొందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ జరుపుుంటున్న ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను ఈ రోజు మెక్ర్స్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్లో లీడ్ యాక్టర్స్ ఇంటెన్స్ లుక్స్లో కనిపిస్తుండగా, వారి బ్యాక్ డ్రావీల్లో ఒక మహానగరాన్ని చూపించారు. లీడ్ యాక్టర్స్ అందా థాక్ కాన్స్ట్రూమ్లో అంతే కలిగి వుంది. న్యూ ఏజ్ కమ్యూనిటీ థ్రిల్లర్ మామిలీ చూడటోన్నామనే ఇంప్రెస్ 'ది మేజ్' ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ తో ఏర్పడుతుంది.

'నేను రెడీ' మూవీ సాంగ్ లాంచ్

సాంగ్ లాంచ్ కేవలం లో థాక్ బస్టర్ డైరెక్టర్ బాబీ కొల్లి 'నేను రెడీ' నా రెడీ ్లో బెస్ట్ మూవీ అవుతుంది. హీరో హామీహామీ, కావ్య థావర్, నర్సన్ ఫల్క్ 'నేను రెడీ' నుంచి అదిబోయే రోమాంటిక్ 'కొంచెం కొంచెం' సాంగ్ లాంచ్ యంగ్ హీరో హామీహామీ, కమర్షియల్ హీరో చిత్రాల దర్శకుడు త్రినాథరావు సక్కిన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'నేను రెడీ' ఇప్పటికే టీజర్, ఇతర ప్రమోషనల్ కంటెంట్తో ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆసక్తిని పెంచింది. హార్వీ ఇండియా ఎంటర్టైన్ బ్యానర్పై కోనె సత్యనారాయణ, నిఖిల కోనె నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో కావ్య థావర్ కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. మెలోడీ స్పాన్సర్ల మిక్కి జే మేయర్ స్వరరచించిన 'కొంచెం కొంచెం' రోమాంటిక్ మెలోడీగా ఆకట్టుకుంటోంది. పాటలోని రోమాంటిక్ మూడిల్ చేసిన ల్యూస్తో పాటు, మ్యూజిక్ ఆరేంజిమెంట్ ఈ పాటకు మరింత అందాన్ని తీసుకొచ్చింది. సరస్వతీపురం రామణోగయ్య శాస్త్రి రాసిన సాహిత్యం హీరో, హీరోయిన్ల మధ్య ప్రేమను సరదాగా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. సమీరా భరద్వాజ్ తన మెలోడీ వోకల్స్లో పాటలోని భావాలను మరింత చాటిచెప్పారు. ఈ పాటలో హామీహామీ, కావ్య థావర్ మధ్య కనిపించే రోమాంటిక్ కెమిస్ట్రీ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది. బాలీవుడ్ నటి నర్సన్ ఫల్క్ స్పెషల్ అప్పయింట్లో తెలుగు తెరకు పరిచయం అవుతున్నారు. ఆమె గృహంలో పాటు స్పెషల్ డ్యాన్స్ మూవ్స్ కూడా పాటకు మరింత స్పెషల్ అట్రాక్షన్స్ నిలిచాయి. ఆకట్టుకునే ల్యూస్, సరదా సాహిత్యం, మెలోడీ వోకల్స్, స్పెషల్ విజువల్స్ కోంచెం కొంచెం పూర్తి స్థాయి రోమాంటిక్ సాంగ్గా అలరిస్తోంది.



