

భారీ బహిారంగ సభల్ని కేసీఆర్ క్యాపిస్ కమ్ అంతంపై నవ్వుల పున్నాలు



ప్రాంతిక సంక్లిష్ట వ్యవస్థల ప్రాంతిక సంక్లిష్ట వ్యవస్థల

ఆర్థిక వనరులు పెంచి.

ಪೆದಲಕು ಅಂಡಗಾ ನಿಲ್ಯನ್ತಾಂ

సంక్లిష్ట పథకాల అమలుల్ని రాజీ పడేదే లేదు

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రెవంత్ రెడ్డి

జనగామ జిల్లా మార్చి 16 (తిస్సావ్ స్యాన్స్): పేదల సంక్లేషమై ప్రభుత్వంలక్ష్యమని రాష్ట్ర ముఖ్యమంతి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. అదివారం, జిల్లాలోని ఘనపూర్ (ప్రైవెట్) నియోజకవర్గంలోని శివపిలిథి వద్ద ఏర్పాటులో దేసిన ప్రజాపాలన ప్రగతి బాధ బహిరంగ సభలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంతి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన పోషిలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. గత పాలకులు అప్పులు కృపుగా రాష్ట్రాన్ని మార్చారన్నారు. వరంగల్ జిల్లాకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉండని, ఓటుగల్లుపు ఒక చరిత్ర ఉండని, అలాగే ఎందరో మహాసీమల పోరాటాలు గడ్డ బీరుగల్లు అని అన్నారు. ప్రాదురాబాదుకు ధీమగా రెండో సగరంగా వరంగల్ జిల్లాను అభివృద్ధి చేస్తామని, ఇప్పటికే రూ. 6500 కోట్లు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అభివృద్ధికి కేటాయించామని స్పృష్టం చేశారు. తక మార్చమాల ఘనపూర్ (ప్రైవెట్) నియోజకవర్గానికి ఇచ్చిన పోషి ప్రకారం రూ. 800 కోట్లను పలు అభివృద్ధి కార్బూక్టర్మాలకు నిఘంటు కేటాయించడం జరిగిందని అన్నారు. అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ఈ ప్రభుత్వానికి అదర్శంగా నిలవాలన్నారు. అదే విధంగా వరంగల్ జిల్లాకు మామునూర్సి విమానాత్మయం, కాజీపేట రైల్వే కోచ్ ప్రత్యేక క్రూలి పాలు వచ్చిందని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. గత కాంగ్రెస్ పాలన్లో ఎన్నో అధ్యుత్వమైన ప్రాణ్క్షీలు చేపట్టి, లక్ష్మ వికారాలకు సాగు నీరు అందించామన్నారు. గత



ప్రభుత్వం 8 లక్షల 29 వేల కోట్ల అప్పులు అప్పగించిందని, ఆధిక పరిశీలించాలి. కూడా ఇచ్చిన హామీలను సెరవెరుస్తున్నామన్నారు. తెలంగాణ సాధనశో తూర్పి, మలి దశలో ఎన్నో ఆటుపోట్లు, అవమానాలతో రాష్ట్ర సాధనకు అప్పిరితలు కృషి చేసిన మహానీయులు కొండా లక్ష్మీ బాహుజీ, ప్రాథమిక జయశంకర్ సర్ తెలంగాణ జాతిపితులుగా నిలుస్తారని తెలివారు. తెలంగాణ ఉధ్యమంలో వరంగల్ పాత్ర కీలకమని, అందుకే వరంగల్ అంబే నాకు ప్రత్యేక అభిమానమన్నారు. వరంగల్ ను పైదరాలాద్ కు పోతేపేలా అభిప్రాయి చేస్తామన్నారు. రాంపూర్ దంపింగ్ యార్డుస్ సమస్యలు త్వరలో పరిష్కించామని హోమీ ఇచ్చారు. అనంతరం (1289) మహిళాల సంఘాలకు వడ్డి లేని రుణల మాఫీ కింద 92 కోట్ల 74 లక్షల చెక్కును పంపిణి చేశారు. అలాగే బ్యాంకు లింకేం కింద రూ. వంద కోట్ల చెక్కును మహిళా సంఘాల సభ్యులకు అందజేశారు. అంతకుముందు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఖున స్పొగ్సరం పలికిన మంత్రులు, ప్రజాపతించిధులు జీలూలోని మసపూర్ (స్పెషన్) నియోజకవర్గంలోని శివినివిల్లి సభలు ప్రొగ్రామం మంచి ప్రాపోలు ప్రగతి బూటు కర్కాకుమం వేదిక పదక్క రాష్ట్రం



దొర అహంకారాల పేశికడలకు నిదర్శనం జగదీస్ రెడ్డి వాఖ్యలు



କାଂగ୍ରେସ ପାଇଁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ୍ୟାନୀ
ଧର୍ମ ଚେସିନ ଏମ୍ବୁଲ୍ୟ ନାଯାନି

కెట్టిఅర్, జగదీశ రెడ్డి దిప్పిబోమ్మలు దగ్గర

హనుమకొండ, మార్చి 16 (తీవ్రాల్ స్వాన్): అసెంబ్లీలో స్పీకర్ బై భిల్కెవన్ ఎమ్ముచ్చే జగదీష్ రెడ్డి సైంపణ్యం చేయడం సరదెన నిర్ణయం అని, దిశిత ప్రజా ప్రతినిధిల పట్ల చులకన భావంతో మాటల్లదిన జగదీష్ రెడ్డి వాక్యాలను సమర్పిస్తున్న కేటిఆర్, హరీష్ రావు అంతర్వుంలో దళితల పట్ల చిన్నచూపు చూస్తున్నారని మంచిపడ్డ వరంగల్ పట్టిమ నియోజకవర్గ ఎమ్ముచ్చే త్రీ నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అదివారం రోజున టీపీఎస్ లిలుపు మెరకు హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యర్థుంలో చేపిన ధర్మ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, ఎమ్ముచ్చే నాయిని, కూడా కైర్పు ఇనగల వెంకట్రాం రెడ్డి పాలొన్నారు. పార్టీ కార్యాలయం నుంచి అశోక్ జంకన్ వరకు రూలీగా పచ్చి కేటిఆర్, జగదీష్ రెడ్డి డిప్పి శొమ్మలను దగ్గరం చేశారు. అనంతరం ఎమ్ముచ్చే నాయిని మాటల్లదుతూ చి అర్ ఎన్ పార్టీ కసిన ప్రతిపక్ష పాత పోషించడం కూడా రావడం చేదన్నారు. ప్రథమత్వం ద్వారించడంల్లా కేటిఆర్, కుంగారు సామేండ్ర కేటిఎం కేటిఎం

ప్రెమలి హెల్సింగ్‌కు ఎమ్ముళ్లే రేవూలి శంకుస్థాపన



A photograph showing a group of men, including one in a green shirt in the foreground, gathered outdoors near a white vehicle. The man in the green shirt appears to be speaking or gesturing. Other men in uniform or casual attire are visible in the background.

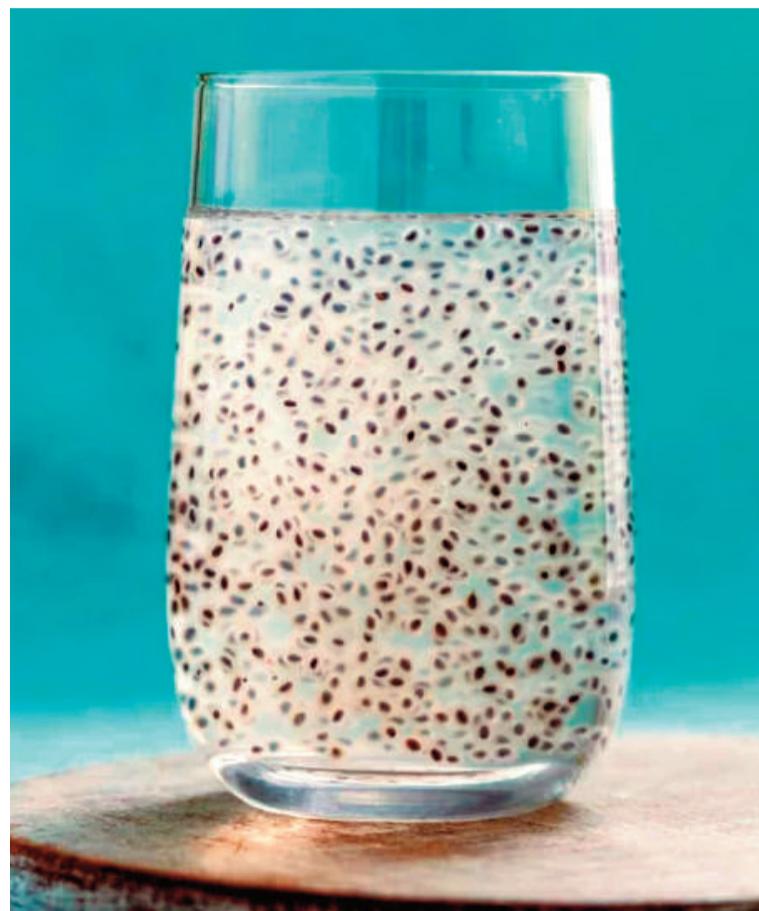
ధన్యవాదాలు అని కల్పించి తెలివారు.

నేడు నిరహించనును. ప్రజావాణి రథ

జిల్లా కలెక్టర్ జమీన్ వి. పాటిల్.
భుద్రాద్రి కొత్తగూడం జిల్లా, మార్చి 16 (తీవ్రార్ స్వాస్థ): 17 వ తేదీ సోమవార జరగనమన్న ప్రజావాచి రథ్య చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ ఒక ప్రకటనను తెలిపారు. జాతీయ ఎస్టి కెమిషన్ సఫ్యూలు జాబోతె హుస్వైన్ నాయక సోమవార మరియు మంగళవారం జిల్లా పర్యాటన ఉన్నందున జిల్లా అధికార యంత్రానికి పర్యాటనలో నిమ్మిషమై ఉండటం వలన సోమవారం జరగనమన్న ప్రజావారం రద్దు చేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. కావున ప్రజలందరూ గమనిచి దరఖాస్తు ఇష్టవానికి ఐ డి టి సి కార్యాలయానికి రావద్దని సూచించారు.

సబ్బా గింజలను నీటిలో జానబెట్టి తినండి

చెప్పలేనన్న లాభాలను పొందవచ్చు..



వేసవి కాలంలో మనం సహజంగానే చల్లని మారాల వైపు పరుగులు పెదుతుంటాం. ఎండలో తిరుగుతుంటే ల్స్టీ, ఘలాదా వంటివి తాగుతాం. అయితే పీటిల్లో వేసే చిన్సుపాటి గింజలను మీరు గమనించే ఉంటారు. వాటినే నఱ్జ గింజలు అంటారు. ఇలాంటి చల్లని పానీయాల్లో ఈ గింజలను ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇవి మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి నీటిలో నానితే మెత్తని జెల్ లాంటి పదార్థంలా మారుతాయి. ఈ గింజల్లో షైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. నఱ్జ గింజలను ఎక్కువగా పానీయాలు లేదా తీపి వంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. నఱ్జ గింజలను తినడం వల్ల ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గేందుకు ఈ గింజలు నహియం చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు చెక్..

ಸಭ್ಯ ಗಿಂಜಲನು ಒಕ ತೀಸ್ವಾನ್ ಮೊತ್ತಾದುಲ್ಲೋ ತೀಸುಕನಿ
ನೀಟಿಲ್ಲೋ ಸುಮಾರು 4 ಗಂಟಲಪಾಟು ನಾನಬೆಟ್ಟಾಲಿ.
ತರುವಾತ ವಾರ್ತಿನಿ ನೇರಗಾ ತಿನವರಚ್ಚು ಲೇದಾ ಮಜ್ಜಿಗಲ್ಲೋ
ಕಲಿಪಿ ತೀಸುಕೋವಚ್ಚು. ಮೀರು ತಿನೆ ಹಂಡ್ಲ ಮುಕ್ಕಲಪೈ
ಚಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ತಿನವರಚ್ಚು. ನಭಾ ಗಿಂಜಲ್ಲೋ ಪೈರಿನ
ಅಧಿಕಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಇದಿ ಜೀರ್ಜ ವ್ಯವಸ್ಥನು
ಆರ್ಥಿಕ್ಯಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಮಲಬಿಡ್ಕಂ
ತಗ್ಗತುಂದಿ. ಅಲಾಗೆ ಗ್ರಾನ್, ಕಡಪು ಉಳಿರಂ, ಅಸಿದೀ
ನುಂಚಿ ಉವಶಮನಂ ಲಭಿಸ್ತುಂದಿ. ನಭಾ ಗಿಂಜಲನು



నానబెట్టి జ్యాన్లలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. అంత నమయం లేదనుకుంటే నీటిలో 10 నిమిషాలు అయినా నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ నీళను సేవించాలి. ఇలా చేస్తే ఆకలి త్వరగా నియంత్రణలోకి వస్తుంది. జంక్ ఫ్రెడ్ తెనకుండా ఉంటారు. దీంతో బరువు తగ్గడం నులభతరం అవుతుంది.

వ్యర్ಥలు బయటకు..

సబ్బా గింజలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరంలోని వ్యుతాలు టూక్సిన్న బయటకు పోతాయి. ఈ గింజల్లో అల్పా లిన్సేలెనిక్ యాసిద్ద ఉంటుంది. ఇది వృద్ధావ్యాధి చాయలను తగిస్తుంది. దీంతో చర్చ కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. చర్చానికి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. సబ్బా గింజలను తినడం వల్ల శరీరం లోనే కొలిస్టాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. దీంతో రక్త నాళ్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా ఈ గింజలు రక్షిస్తాయి. ఈ గింజ లను ఆహారంగా తింటే వినికిది సంబంధిత సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి

చెవుల్లో ఉండే నొప్పి తగిపోతుంది. ఇన్నెక్కన నుంచి బయట పడవచ్చు.
వేడి తగ్గుతుంది..

వేసవిలో సబ్బా గింజలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వేష్టిని తగ్గిస్తాయి. శరీరం చల్లగా ఉండేలా చేస్తాయి. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎండ దెబ్బ బారిన పడకుండా ఉంటారు. దీప్మాద్రేష్వర్ సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ గింజలను తినడం వల్ల చెముటకాయల నమస్య సైతం తగ్గుతుంది. సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి కాస్త చక్కర కలిపి తినవచ్చు. లేదా కొఱ్చిల్లి నీటిలోనూ కలిపి తాగవచ్చు.

పైనాపిల్, యాపిల్, బ్రాక్ష పంటి పండ్క రసాల్లోనూ ఈ గింజలను వేసి కలిపి తాగవచ్చు. దీంతో వడదెబ్బ రాకుండా రక్కిస్తాయి. ఈ గింజలను ధనియాల రసంతో నీవినే జ్యర్ం తగ్గుతుంది. అథిక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజుా సబ్బా గింజలను తింటుంటే ఘలితం ఉంటుంది. ఇలా ఈ గింజలతో మనం అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ವಿಂ ಚೆನ್ನಾ ಪೊಟ್ಟ ದಗ್ಗಲ ಕೋಷ್ಟ ಕರಗಡಂ ಲೇದಾ..?

నిపుణులు సూచనలు పాటించడం తప్పనిసరి..!



అభిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ఎంత కష్టంగా
ఉంటుందీ అందలకీ తెలిసిందే. బరువు నులభంగా
పెరుగుతారు. కానీ దాన్ని తగ్గించుకోవడమే చాలా
కష్టం. అయితే బరువు ఎంత కంట్రోల్లో ఉన్నా
కొందలకి పొట్ట దగ్గర కొవ్వు మాత్రం అభికంగానే ఉ
ంటుంది. టీన్ని తగ్గించుకునేందుకు నానా అవస్థలు
పడాల్సి వస్తుంది. అయితే పొట్ట దగ్గర కొవ్వును
కలగించుకునేందుకు చాలా టై చేశాం. కానీ ఏవీ
పనిచేయడం లేదు.. అని వాపోయేవారు ఫిట్సెన్స్
నిపుణులు చెబుతున్న కొన్ని సూచనలు పాటించాలి.
టీంతో ఫలితం త్వరగా వచ్చేందుకు అవకాశం ఉ
ంటుంది. ఈ సూచనలను కచ్చితంగా 3 నెలల పాటు
పాటిస్తే మీ పొట్ట కలగిపోయి ఘోట్ మారుతుందని
వారు అంటున్నారు. ఇక ఆ సూచనలు ఏమిటో ఇప్పుడు
తెలుసుకుండాం.

జంక పుడ్ను మానేయాలి..

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరగాలని భావించే వారు ముందుగా చేయాలిన పని.. జంక్ పుడ్ను అసలు తినకూడదు. జంక్ పుడ్ వల్లే పొట్ట దగ్గర కొవ్వు చేరుతుంది. ముఖ్యంగా నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, బిరు తిట్టు, స్టీట్లు, చక్కర ఉండే పదార్థాలు తినకూడదు. అలాగే మద్యం సేవించకూడదు. మద్యాన్ని సేవించినా కూడా పొట్ట దగ్గర కొవ్వు చేరుతుందన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. అలాగే ధూమపానం కూడా చేయరాదు. ఇది కూడా శరీరంలో కొలిష్ట్రైట్ స్థాయిలును పెంచుతుంది. పొట్ట దగ్గర కొవ్వును కరిగించేందుకు గాను రోజు మీకు కావలిన మొత్తంలో మాత్రమే ఆహారాన్ని తినాలి. మరీ అధికంగా ఆహారం తినకూడదు. అలాగని పూర్తిగా ఆహారాన్ని తగ్గించడం కూడా మంచిది కాదు. కనీసం 1500 క్యాలెరీలు లభించేలా ఆహారం తీసుకోవాలి. దీంతో కొవ్వు కరిగే ప్రక్రియ మొదలవుతుంది.

ప్రశాసన తీసుకోవాలి..

ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కగిపోతుంది. చికన్, కోడిగుడ్లు, ప్రాన్స్, చేపలు, పనీర్, ఇతర పాల ఉత్పత్తులలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో తరచూ తీసుకోవాలి. అలాగే పైబర్ అధికంగా ఉండే పప్పు దినుసులు,



ఇక్కుక్కాబలను తరచు తింపు..

ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

ఆపకుండా ఆపవచ్చ. దీన్ని కూడా నేరుగా తినవచ్చు లేదా కూరల్లో వేసి కూడా తినవచ్చ.

మునగాకులను చాలా మంది తినరు. కానీ వీటితోనూ కూర లేదా పవ్పు, పచ్చడి వంటివి చేసుకుని తినవచ్చు. లేదా మునగాకుల రసాన్ని తాగవచ్చు. మునగాకులను పోవుకాలకు నెలవుగా చెబుతారు. ఈ ఆకుల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ అస్పిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. తరచూ మునగాకులను తింటుంటే రోగాల బారిన పడకుండా ఉంటారు. అలాగే గంగపల్లి ఆకులను కూడా తినవచ్చు. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఈ ఆకులతో పవ్పు చేసుకుని తింటే అద్భుతంగా ఉంటుంది. టుమాటాలు వేసి కూడా తినవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో ఏరన్, క్యాల్షియం, ప్రైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

ಮೆಂಟಿ ಅಕ್ಟು.

మనకు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న ఆకుకూరల మెంతి ఆకు కూడా ఒకబట్టి. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్లు నిలటోపాటు పరన్ సముద్రిగా లభిస్తుంది. మెంతి ఆకులను తినడం వల్ల రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీన నుంచి బయట పడవచ్చు. కంటి చూపు మెరుగ పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఘగ్గి కొలస్టాల్ లెవస్ తగుతాయి. మెంతి ఆకులతో నేరుగు కూర చేయవచ్చు. లేదా మీరు తినే ఆహారంలో కలి తినవచ్చు. అలాగే కొత్తిమీర కూడా మనకు ఎంట మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో అనెక రకాల విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు నిలటోపాటు విటమిన్ కె కూడా మనకు కొత్తిమీర ద్వారా లభిస్తుంది. ఇది గాయాలు అయినప్పుడు రక్తపూరగా గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తపొషణ

విటీని రోజు తినండి.. బరువు తగ్గుతారు..

అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ఎంత కష్టంగా మాలిందో అందలకీ తెలిసిందే బరువు సులభంగా పెరుగుతారు. కానీ పెలిగిన బరువును తగ్గించడమే చాలా కష్టం. ఇందుకు గాను చాలా మంచి అనేక రకాల పద్ధతులను పొచ్చిస్తున్చారు. వ్యాయామం చేయడం, సరైన డైట్సు పొచ్చించడం, యోగా వంచివి చేస్తున్చారు. అయితే బరువు తగ్గిందుకు డైట్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తున్దని పోశిఫుకాహరి నిపుణులు చెబుతున్నారు. డైట్సు కంట్రోల్ చేయడం, సమతుల అపోరాన్ని తింటే అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చని వారు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం తీసుకునే ఆపోరంలో ప్రాచీస్తు ఉండాలని, ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు అధిక బరువు తగ్గేలా చేస్తాయని అంటున్నారు. ఉదయం తీసుకునే ఆపోరం చాలా బలవర్ధకమైంది అయి ఉండాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

కులవలు..

ఉలవలను ఆపోరంలో భాగం
చేసుకుంటే ప్రోటీన్సు సమ్మద్దిగా
లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో
వేడిని పెంచుతాయి. దీనితో
కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక
బరువు తగ్గుతారు. ఉలవతో
చేసే వడలను ఉదయం
ఆపోరంలో తినవచ్చు. ఉ
లవలు, శనగ పిండి లేదా
శనగ పవ్వు), కూరగాయలు,
మసాలాలతో వడలను
తయారు చేసి తింటే మేలు



జిరుగుతుంది. ఇవి ప్రోటోఫీల్సను అందిస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు నష్టయిం చేస్తాయి. అలాగే ఉదయం ట్రైక్ ఫాస్ట్‌లో మూసంగ్ దాల్ చిల్లాను కూడా తినవచ్చు. పెసలతో తయారు చేసే ఈ వంటకంలో ప్రోటోఫీల్సు ఆధికంగా ఉంటాయి. పెసలను నానడబై దీన్ని తయారు చేయాలి ఉంటుంది. ఇందులోనే మిరియాల పొడి, కూరగాయలు కలిపి చేసుకోవచ్చు. ఈ వంటకాన్ని తినడం వల్ల మెటబ్లాజిం పెరుగుతుంది. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.

మొలకల సలాడ్..

మొలకలతో సలాడ్ తయారు చేసి కూడా ఉదయం బ్రైక్ ఫాస్ట్‌లో తినవచ్చు. పెనలు, శనగలు తిడితర మొలకలను సలాడ్ లా తయారు చేసి ఉదయం బ్రైక్ ఫాస్ట్‌లో తినవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని అందించడమే కాదు.. శక్తిని ఇస్తుంది. పోపుకాలను అందజేస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. శనగిపిండితో విల్లా అనే వంటకాన్ని తయారు చేసి కూడా ఉదయం అల్పాహారంలో భాగంగా తినవచ్చు. ఇందులో గ్లూటెన్ ఉండదు. కనుక నులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఎవరైనా సరే నులభంగా తినవచ్చు. శనగ పిండి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి కూరగాయలతో దీన్ని తయారు చేసి తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. శక్తి లభిస్తుంది. అధిక బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

పనీర్.. పాలతో తయారు చేసే పనీర్లో ఎన్నో పోపుకాలు ఉంటాయి. పనీర్తో ఉదయం వంటకాలను చేసి కూడా తినవచ్చు. దీంతో ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. పనీర్తో ఉదయం పనీర్ భుజ్యిని తయారు చేసి తినవచ్చు. ఉల్లిపాయలు, టమాటా, శనగిపిండితో దీన్ని తయారు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది కూడా మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలాగే ఉదయం అల్పాహారంలో దాలియా ఉప్పాను కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇది ఎంతో ఆరోగ్యకరవైన బిలవర్ధకమైన ఆహారం. గోధుమ రవ్వతో దీన్ని తయారు చేస్తారు. ఇందులో షైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఇలా పలు రకాల అపోరాలను ఉదయం బ్రైక్‌ఫాస్ట్‌లో భాగంగా తింటే శరీరానికి శక్తి లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోజుంతా త్యాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. దీంతో పాటు కండరాలు నిర్మాణం అవుతాయి. అలాగే అధిక బరువును కూడా తగ్గించుకోవచ్చు.



పనితీరు మెరుగుపడని ఉద్దీష్టగులపై మైక్రోసాప్ట్ వేటు..!

పనితీరు మెరుగుపడని ఉద్దేశ్యాలపై మైక్రోసాఫ్ట్ చర్యలకు ఉపక్రమించింది. ఈ విషయాన్ని బిజినెస్ ఇన్స్టస్టర్ పత్రిక వెల్లుడించింది. తాజాగా ఉద్దేశ్యాలు కోల్పోయిన వారికి మెడికల్, ట్రిస్టిషన్, డెంటల్ హెల్ప్ కేర్ లభించిన వెంటనే నిలివిపోతాయని వారి తొలిగింపు ఆదేశాల్లో పేరొన్నట్లు ఆ కథనంలో వెల్లుడించారు. కొండరు ఉద్దేశ్యాలకు సరీస్ పే కూడా చెల్లించనట్లు తెలుస్తోంది. 'మీ పొజిషన్ కు తగినట్లు పనితీరులో కనీస ప్రమాణాలు అందుకోలేదు. దీనితో ఉద్దేశ్యగం నుంచి తొలిగిస్తున్నాం. మిమ్మల్ని అన్ని ద్వారీలు నుంచి రిలీవ్ చేస్తున్నాం. మైక్రోసాఫ్ట్ సిస్టమ్లు, అకోంట్స్, బిల్లింగ్ లోకి పర్యాప్తమైన నిలిపివేస్తున్నాం. ఇక మీరు మైక్రోసాఫ్ట్ తరఫున ఏ పనీ చేయకూడదు" అని సదరు ఉద్దేశ్యాలకు పంచిన లేఖలో వెల్లుడించారు. మళ్ళీ ఇదే కంపెనీలో కొత్త ఉద్దేశ్యానికి దరఖాస్తు చేసుకుంటే గతంలో ఆ ఉద్దేశ్యి పనితీరు, టర్పుంపెన్స్ కు గురైన అంతాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని మైక్రోసాఫ్ట్ వారికి వెల్లుడించింది. ఇటీవల కంపెనీ లవర్ 80 వరకు ఉద్దేశ్యాల పనితీరును విశ్లేషించింది. జూన్ 2024 నాటికి కంపెనీలో 2.28 లక్షల మంది ఉద్దేశ్యాలు ఉన్నారు. ఇటీవలే మైక్రోసాఫ్ట్ సెక్యూరిటీ, డివైజెషన్, సేల్స్, గేమింగ్ విభాగాల్లోని ఉద్దేశ్యాలపై కూడా వేటు వేసింది.



పరిగడుపునే కొత్తమీద ఆకుల నీళ్ళను తాగితే..

అట్టుట్టుమైన లాభాలు

మనం కొత్తమీరను రీజూ అనేక రకాల వంటల వేస్తుంటాం. కొత్తమీర ఆకులను అనేక కూరల్లో వేసే కొత్తమీర ఆకులను తినేందుకు చాలా మంది అంత అసక్కెని చూపించరు. అయితే కొత్తమీర ఆకులను తినకపోతే అనేక లాభాలను కొల్పిం ఎన్నో అవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తమీర ఆకుల్లో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల అనేక విటమిన్లు, మినరల్లు, లభాస్తాయి. ఇవి మనల్ని అనేక రీగాలు నుంచి సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. అయితే కొత్తమీర ఆకులను తినలేని వారు వీటితో నీళ్ళను తయారు చేసి రీజూ ఉదయం పరగడుపును తాగివచ్చు. కొత్తమీర ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించాలి. అనుంతరం గోరు వెళ్గగా ఉండగానే ఒక గ్లూన్ మోతాదులో తాగేయాలి.

సమ్మద్రిగా పోషకాలు

కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్సు ఎ, సి సమ్మధిగా ఉంటాయి. అలాగే పైబర్, ఐరన్, మాంగనీస్, క్యాల్చియం విటమిన్ కె, ఫోస్ఫర్సన్ కూడా ఈ ఆకుల్లో అధికంగాను ఉంటాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో 11 రకాల ఎనెన్నియాల ఆయల్లో ఉంటాయి. శాచురేపెడ్ కొవ్వు చాలా స్వల్పమాతాదుల్లో ఉంటుంది. లినోలిక్ యూసిడ్ కూడా అధికమైత్తులోనే లభిస్తుంది. నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం 100 గ్రాముల కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల నుమారుగా 31 కాలరీలు లభిస్తాయి. 2 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 4 గ్రాముల ప్రోటోటీన్సు, 0.7 గ్రాముల కొవ్వు, 146 మిల్లిగ్రాముల క్యాల్చియం, 5.1 మిల్లిగ్రాముల ఐరన్, 4.7 గ్రాముల పైబర్, 2 మిల్లిగ్రాముల విటమిన్ సి, 635 మిల్లిగ్రాముల విటమిన్ ఎ లభిస్తాయి.

కంటి చూపు, కొలెష్టోల్ సమస్యలకు..

కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కళ్లలోని రెట్లనాను సంరక్షిస్తుంది. దీంతో కళ్లలో తేమ ఉంటుంది కళ్ల పొడిబారకుండా, దురద పెట్లకుండా ఉంటాయి కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పట్టిప్పంగా మారుస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ అక్సిడెంట్లు

మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కొత్తిమీర ఆకులను
తినడం వల్ల ఘగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో దయా
బట్టిన అదువులో ఉంటుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో అనేక
సమ్ముళనాలు ఉంటాయి. జివి ఎల్డిఎల్ (చెడు కొల్పొ
ల్)ను తగ్గిస్తాయి. హౌవ్స్‌డీఎల్ (మంచి కొల్పొల్)ను
పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఎముకలు, గుండె ఆర్థిక్ గ్యాన్యనికి.

కొత్తమీర ఆకుల నీళ్లను తాగితే క్యాల్చిల్యుం, మాంగనీస్, మెగ్రిఫియం, ఫాస్పరస్ నమ్మద్దిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అస్టియోపోరోసిన్, ఆర్డరెబీన్ వంటి వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తమీర ఆకులు మన చర్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు ప్రీ ర్యాడికల్స్కు వ్యతిరేకంగా పోరాదుతాయి. కణాలను రక్కిస్తాయి. దీంతో చర్చం సురక్షితంగా ఉంటుంది. కొత్తమీర ఆకులను తినడం వల్ల లేదా నీళ్లను తాగడం వల్ల గుండె పైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. అయితే ఉడయం పరగడుపున ఈ నీళ్లను తాగలేకపోతే భోజనానికి 45 నిమిషాల ముందు లేదా భోజనం చేశాక 45 నిమిషాల తరువాత అయినా తాగవచ్చు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఇదే శాలకు రూ.10 లక్షలకు ఖంచి వంబితేన టీస్ ఎస్

దిల్లి: విదేశాలు
వారాకి పెళ్ళించి
ఖర్చులు,
నుంచి కిలోలు
మూలం వున్నాయి
పరిమితిని
సంపత్తులు
డబ్బులు రావాలి
ఎంటుంది. ఏం
(ఎల్లార్థం) పరిమితి ఈ
కణ పరిమితి
ప్రతిష్ఠాదించి
లావాదేశాలు



వరమా ర్యాలీలు 10 లక్షలకు ఉంది. ఇప్పుడు ఈ పరిమితిని పెంచుతూ బడ్జెట్‌లో ప్రతిపాదించారు. విదేశాలకు పంపించే చిన్న మొత్తం లావాదేవీలకు పన్ను భారాన్ని తగ్గించేందుకు ఈ నిర్జయం తీసుకున్నారు. ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ. 10 లక్షలకు మించి పంపితే.. ఆ డబ్బులు ఏ అవసరానికి పంపించారో, వాటి ఆధారంగా టీసీఎస్ రేట్లు వర్తిస్తాయి. వైద్య అవసరాల కోసమైతే 5%, విదేశీ పెట్టుబడులు, ప్రయాణాలక్కేతే 20 శాతంగా ఇవి ఉండనున్నాయి. విదేశాలకు కోసం పంపించే నిధులకు టీసీఎస్ తీసేశారు ఎవేంటి ఆర్థిక సంస్కరణ నుంచి రుణం తీసుకుని, ఈ దబ్బులను పంపిస్తుండటమే ఇందుకు కారణం. ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీలు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్న లేదా నిర్వహిస్తున్న దేశిరాస సంస్కరు సేవలు అందిస్తున్న ప్రవాస భారతీయుల కోసం జూపోత్తుక (ప్రిజింపివ్) పన్ను విధానాన్ని కూడా ప్రతిపాదించారు.

కస్టమ్‌ టాలిఫ్ రేట్లు ఎనిమిదే

దిలీస్: కష్టమ్ నుంకం రేట్లను
ప్రతిభుత్వం క్రమబద్ధికరించింది.
తత్కష్టముందు నుంకాల సంఖ్య 15గా ఉన్న,
ఎనిమిదికి పరిమితం చేసింది. చాలా



192% ಪ್ರಾಗ್ತಿಕ ಅಪ್ಪು...

దేశంపై అప్పుల భారం 2026 మార్చి 31 నాటికి రూ. 196,78,772.62 కోట్లకు చేరుతుందని కేంద్ర ప్రభుత్వం అంచనావేసింది. ఇందులో రూ. 190,14,852 కోట్లు దేశియ, రూ. 6,63,920 కోట్లు విదేశీ రుణం. 2025 మార్చి 31 నాటికి ఇది రూ. 181,74,284.36 కోట్లు కానుంది. 2015 మార్చి 31 నాటికి దేశ రుణం రూ. 62,22,357.55 కోట్లుమేర ఉంది. పదేళ్ళలో అప్పుల భారం 192% పెరిగింది. అయితే ఆర్డికమంత్రి నిర్మలాస్మితారామన్ మాత్రం కేంద్ర ప్రభుత్వ అప్పులు ఏటా తగ్గుముఖం పడుతున్నట్లు తెలిపారు. జీడిపీలో రుణ నిష్పత్తి తగ్గుతూ పోతోందన్నారు. ఈ ఏడాది ఆర్డికలోటు 4.8%కి తగ్గిందని, 2025-26లో దాన్ని 4.4%కి తగ్గించాలి ఉన్నామా తెల్తురుపుట్టు తెల్లించారు.

ఆట్‌బ్లట్ తీవ్రాల్ మారేనా?

మరి కొన్ని రోజుల్లో అప్పిల్ 2025 నీజన్ ప్రారంభం కానుంది. గత 17 ఏట్ గ్లాగోల్ వెష్టిల్ రాయల్ కాలెంజస్ క్లిఫ్స్ క్లాబ్ లోను అందని ప్రాక్టలు కోరుకుంటున్నారు. 2008లో కేసిఎస్ వికేట్ సీజన్ ప్రారంభంలోనే నాచి సంచి 2024 పరిక్రమా అంటే మూడుపొద్దుల పై ప్రైవ్ క్లాబ్ కేప్టన్ కు చేపుకుంది. 2009, 2011, 2016 సీజన్లలో విజయం మంచిగా బోల్ట్ పడి, రస్వరపే సిపెట్టుకుంది.



స్టోర్ ఆటగాళ్ల తో కెక్కలాడే అంటే జట్లుకు భారీ సంఖ్యలో అభిమానులున్నారు. తనదేన రోజుల బలమైన టీమ్‌వైనా తేలికగా ఓడించగలదు. కానీ సీజన్స్ నీటిగా భీహిములు అది కీలకమైన ఫ్లేట్‌స్టోర్లో చేతుతోస్తు పసోది. గత 2024 సీజన్లో అయితే ప్రథమార్ధంలో అంటే ఫోరంగా విఫలమైంది. మొదటి 8 వార్షాఫ్ట్‌లో వికంగా 7 మ్యాచ్‌ల్లో ఓడిపోయింది. కానీ తురాప్ అనుమాంగా వుంజుకొని వరుగా అరు మ్యాచులు గలిచి ఫ్లేట్‌స్టోర్ కు చేరుకుంది. అభిమానుల్లో మోసారి అశను, అస్క్రిన్ రేక్ట్‌లుల్లో దింది. కానీ ఎలిమినేటర్ మ్యాట్‌లో రాజస్ రాయల్ చేతిలో ఓడి తిరిగి ఎప్పుకొనే జంటిముఖం పట్టింది. ఇలా ప్రతిసారీ 'ఈ సాలు కట్టి నుండి' నినాంతతో ఓప్పిల్ 2025 ప్రారంభించున్న అంటే చివరికి 'ఏ సాలు బీ' కట్టి నుండి అంటుంచున్నారు. అంటే యాజమాన్యం కుడా దాదాపు తోస్తే వాటాలు, అభిమానులూ బలంగా కోరుకుంటున్నారు. అంటే యాజమాన్యం కుడా దాదాపు తోస్తే ప్రక్కాళన చేసింది.

పడిలేచిన కెరటమే కెప్పేనుగా...

ఈ సారి జరిగిన ఓప్పిల్ మోగా వేలానికి ముందు అంటే విచారించి అనుమతి పునర్వ్యాపాద కోప్పుల్లో పాటు, అభిమానులూ బలంగా కోరుకుంటున్నారు. అంటే యాజమాన్యం కుడా దాదాపు తోస్తే ప్రక్కాళన చేసింది.

దయాక్షును రిక్లైన్ చేసు కుంది. గతం లో రాయల్ కాలెంజస్ బెంగ భూరుకు కెప్పే గా వుప్పహారి

చిన కింగ్ కోప్పునే మరో సారి జట్లు ప్రగాలు లు చేపడతారని అభిమానులు ఆశపడ్డారు. కానీ అంటే యాజమాన్యం సారథ్య బాధ్యతలను రజత్ పరిశార్క అప్పగించింది. ఈ విఫ్ట్‌లునికి కోప్పు కుడా ముద్దతు తెలిపాడు. మూడేళ్ల ముద్దతు రూ. 20 లక్షల కరీస ధరకు అన్ సీల్గా మిగిలి పోయిన రజత్తును నేడు ఆప్టీ వికంగా రూ. 11 కోట్లు వెచ్చించి రిక్లైన్ చేసుకుంది. అంది అటగ్గులో వెచ్చిన మార్పు దానికి కారణం. ఇప్పుల్లో వరకు తాను అందింది కేవలం 27 ఓప్పిల్ మ్యాచులే... కానీ అందులో ఒక సెంచరీ, 7 ఫోట్ సెంపోలున్నాయి. 2021 తన మొదటి సీజన్లో 4 మ్యాచ్‌ల్లో కేవలం 71 పరుగులు చేశాడు. దీంతో అప్పి అంటే తరువాతి సీజన్కు విఫిలిప్టైండ్ క్లాబుకి, ఫీల్ సాట్ నిలకడకు పెట్టింది పేరు. మిగిలి అల్రౌ కూడా బలంగానే కసిపిస్టోంది. లివింగ్ స్టోన్, కృస్సల్ పాండ్య, స్టోన్లోనే వుప్పుల్లోను. య్యార్ దయాల్, భావేష్ క్రిస్టీ కుమార్, జోష్ ప్రాజిల్వ్ర్, లంగి ఎంగిల్, సువాన్ తుపోరాంటి సీమ్ బోల్రకు కొడవ లేదు. సూర్యాష శర్మ, మాహిత్ రాథ్లాంటి మిస్టర్ స్టోన్లున్నారు. ఇలా మెత్రంగా ఈ సారి కూడా అంటే జట్లు వైపుణ్యం గల అటగాళ్లతో నింది ఉంది.

దండ్యాత్త చేసే దక్కం!

ఎప్పుకొనే ఈ సారి కూడా అంటే జట్లు వుక్కుస్తి సమాకుంటో ఓంది ప్రత్యుషించు జట్లుపై నిర్దయగా దండ్యాత్త చేసే రక్కంగా కోప్పు ఖాలెంట్ సురించి ప్రత్యుషంగా

చెప్పుల్లిన పరిశేషుల్లో వరుగుల వరద పారించేవాడు.

పారిస్తాడు, ఫీల్చింగ్లోనూ చిరుతును తలపిస్తాడు. రజత్ పట్టీర్ బ్యాలీంగ్లో నుమామినే స్పింగ్‌గా ఉండు. దేవదత్ పడికల్ వీరబాదుండి, ఫీల్ సాట్ నిలకడకు పెట్టింది పేరు. మిగిలి అల్రౌ కూడా బలంగానే కసిపిస్టోంది. లివింగ్ స్టోన్, కృస్సల్ పాండ్య, స్టోన్లోనే వుప్పుల్లో నుమామిని పురుక్కెని కొప్పుల్లోను. య్యార్ దయాల్, భావేష్ క్రిస్టీ కుమార్, జోష్ ప్రాజిల్వ్, లంగి ఎంగిల్, సువాన్ తుపోరాంటి సీమ్ బోల్రకు కొడవ లేదు. సూర్యాష శర్మ, మాహిత్ రాథ్లాంటి మిస్టర్ స్టోన్లున్నారు. ఇలా మెత్రంగా ఈ సారి కూడా అంటే జట్లు వైపుణ్యం గల అటగాళ్లతో నింది ఉంది.



కిటట్ చరిత్రలోనే అరుదైన ఘట్టం..

సచిన్ ప్రపంచ లికార్డుకు 13 ఏళ్లు

సచిన్ తెందూల్చర్ అటగించి ప్రత్యేకుగా చెప్పుకర్తలేదు. క్రీజాల్ కుదురుకున్నాడంటే ప్రత్యేకి బోల్రపై బొండరీలో విరుగుకుపడటం అతడి నైజెల్. గ్రోం ఏదైనా, ఏ టీమ్ అయినా సచిన్ పరుగుల వరద పారించేవాడు. అందుకే అభిమానులు సచిన్ని 'గాడ్ అఫ్ క్రికెట్' అని పిలుసారు. తెందూల్చర్ తన సుద్ది కెరీర్లో అధ్యుతమైన అతింతాలు ఎన్నోర్కార్లులు నెలయిల్గా... అందులో ఒక రికార్డు మార్కటం ప్రత్యేకమైనదని చెప్పాచు. అదే శత శతకాల రికార్డు. సచిన్ తెందూల్చర్ అంతర్గతాల్చియ క్రికెట్లో 100 పసంబరీ చేసి నేడీకి సంగ్రామాల్గో వ్యాపారి 13 ఏళ్లు, ఆసియా కవ్రోల్ 2012న బండ్లాప్టోలో జరిగిన వ్యాపార్లో సచిన్ (114, 147 బంతుల్లో 12 బోల్లు, 1 సిస్టి) సెంబరీ సంచేరించి వ్యాపారి వ్యాపారిల్లో అందుంచింది. చీస్టర్ శతకాల రికార్డు 100 సంబరీ అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో జరిగిన వ్యాపార్లో సచిన్ (114, 147 బంతుల్లో 12 బోల్లు, 1 సిస్టి) సెంబరీ సంచేరించి వ్యాపారి వ్యాపారిల్లో జరిగిన వ్యాపార్లో సచిన్ (114, 147 బంతుల్లో 12 బోల్లు, 1 సిస్టి) సెంబరీ సంచేరించి వ్యాపారి వ్యాపారిల్లో అందుంచింది. చీస్టర్ శతకాల రికార్డు 100 సంబరీ అందుంచింది. కొస్టిన్ నెలయిల్గా... అందుంచింది. సచిన్ తెందూల్చర్ అంతర్గతాల రికార్డు. సచిన్ తెందూల్చర్ అంతర్గతాల్చియ క్రికెట్లో 100 సంబరీ అందుంచింది. చీస్టర్ శతకాల రికార్డు 100 సంబరీ అందుంచింది. సచిన్ తెందూల్చర్ అంతర్గతాల రికార్డు 100 సంబరీ అందుంచింది. కొస్టిన్ నెలయిల్గా... అందుంచింది. కొస్టిన్ నెలయిల్గా... అందుంచింది. సచిన్ తెందూల్చర్ అంతర్గతాల రికార్డు 100 సంబరీ అందుంచింది. కొస్టిన్ నెలయిల్గా... అందుంచింది. సచిన్ తెందూల్చర్ అంతర్గతాల రికార్డు 100 సంబరీ అందుంచింది. కొస్టిన్ నెలయిల్గా... అందుంచింది. సచిన్ తెందూల్చర్ అంతర్గతాల రికార్డు 100 సంబరీ అందుంచింది. కొస్టిన్ నెలయిల్గా... అందుంచింది. సచిన్ తెంద



ధివరంట లుక్కలో రుహనీ శర్తు

బ్యాటీ రుహని శర్ప గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాలిన అక్కరెదు. ఈ బ్యాటీ తమిళ చిత్రం బెంచ కార్టీ అనే సినిమా ద్వారా సినిమా ఇండస్ట్రీకి ఎంతో ఇచ్చింది. తర్వాత చి. లా. సౌ చిత్రంలో అవకాశం దక్కించుకుని.. అందులో ప్రధాన పాత్రలో నటించింది. విమర్శకుల నుంచి సైతం ప్రశంసలు అందుకుండని చెప్పుకోవచ్చు. తర్వాత రుహని శర్ప ది ఫస్ట్ టెన్స్, నూబోక్కు జిల్లాల అందగాడు వంటి చిత్రాలలో నటించింది . 2019 లో ఆమె కమలతో మలయాళంలో అరంగీట్రం చేసి ప్రెక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. రుహని పంజాబీ మూళీకి వీడియోలలో కూడా కనిపించి జనాల్ని అలరించింది. తెలుగు సంకలన చిత్రం మీట్ కూట్టలో అవకాశం కొప్పేసింది. తర్వాత ఆగ్రా అనే మూవీతో హిందీలోకి అడుగుపెట్టింది. వీటితో పాటు ఈమె డస్ట్రీ హరి, మె - అధ్యాయం 1, సైంధవ్, ఆపరేషన్ వాలెంటైన్, శీరంగ సీతులు, సన్మి ప్రేమించు, భూక్తాపుర్ట వంటి చిత్రాల్లో నటించి తనిషైన సత్తా చాటింది. టాలీపుడ్లో అడదాపాడదా సినిమాల్లో నటిస్తూన్న ఈ బ్యాటీ సోఫ్ట్ మీడియాలో తరచూ స్ట్రానిగ్ ఫాటో ఘాట్లు చేస్తూ అభిమానస్తుల్ని ఫిదా చేస్తుంటుంది. సినిమాలు హిట్ అయినా కాకపోయినా నెల్లీంట అందాల పర్సం కురిపిస్తుంటుంది ఈ వయ్యారి భామ. రెగ్సులర్గా క్రైటీ ఫాటోలకు భోజులిస్తుంటుంది. తన అందచందాలలో కుర్రాళ్లను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేపుండనడంలో అతిశయ్యాకీలేదు. ఒక్కోసారి సంప్రదాయ దుస్తుల్లో దర్శనమివ్వగా.. ఒక్కోసారి హిట్ పుట్టించే దుస్తుల్లో కనిపిస్తుంటుంది. అయితే తాజా రుహని శర్ప తన ఇన్స్పోగ్రామ భాతాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. ఇందులో తను డిఫరెంట్ లుక్కలో దర్శనమిచ్చింది. ఈ పిక్స్ కు ‘మానోక్రోమ్ మూళీకి’ అంటూ ఓ క్రూప్పున్ కూడా రాసుకొచ్చింది.



బాలీవుడ్ సినిమాలే ముద్దు.. నార్త్ లో దూసుకుపాశితున్ రాశీభున్మా

“ఊహేలు గుసగుసలాడే” సినిమాతో టాలీవుడ్ ఇండప్రైక్ ఎంట్రీ ఇచ్చింది హీరోయిన్ రాళీఖన్నా.. మొదచి చిత్రంతోనే మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ బ్యాటీ.. అగ్ర హీరోల సరసన అవకాశం అందుకుని మంచి క్రేజ్ సాంతం చేసుకుంది. ఇక రిసెంటోగా ఆరణ్యానై-4 చిత్రంతో ప్రైక్సుల ముందుకు వచ్చిన రాళీఖన్నా.. ఈ సినిమాకు గాను అవార్డు కూడా అందుకుంది. ఇదిలా ఉంటే.. 2022లో వచ్చిన పక్కా కమర్సియల్, ధాంకూయ్ వంటి చిత్రాల తర్వాత తెలుగులో మరో మూవీ అనోన్స్ చెయ్యలేదు ఈ అమ్మడు. కానీ, హింది అండ్ తమికంలో మాత్రం వరుస ప్రాజెక్టులు చేస్తుంది. తిరు, సర్దార్, యోధ, ఆరణ్యానై-4, సబర్షి రిపోర్ట్, అగ్గత్యా వంటి చిత్రాలతో సందిధి చేసింది. ప్రజింట్ తెలుగులో సిద్ధు జొన్సులగడ్డ ‘తెలుసు కదా’లో నటిస్తుంది. తెలుగులో రెండేళ్ళ తర్వాత చేస్తున్న ఏకైక ప్రాజెక్టు ఇది. అంతే కాదు మరో తెలుగు మూవీరి సైన్ చేసినట్లు టాక్ కూడా లేదు. హిందిలో మాత్రం ‘తైమ్’ అనే మూవీలో నటిస్తుంది. హీరో విళాంత్ మాన్సేపో, అలాగే రాజ్ అండ్ దీకే హిట్ సిరీస్ ఫల్లీ సీక్వెల్లో కూడా నటించబోతుందని టాక్. ఇలా హిందిలో వరుస ప్రాజెక్టులు చేస్తూ.. తెలుగులో సంవత్సరాల గ్యాప్తో మూవీస్ చెయ్యడంతో.. టాలీవుడ్ ముడ్డు.. టాలీవుడ్ వధ్య అనుకుంటుందా రాళీ ఖన్నా అంటూ చర్చించుకుంటున్నారు నెటీజన్లు.

