

సమీకండ్క్ర్త తయారీకి ఏప్ బెస్ట్ డెస్టినేషన్

అహోమేఘజైల్ తయారీ కేంద్రంగా రాయలసీమ ప్రాంతంలో అవతారాలున్నాయని అవార్డు పైకినందకరకై నిర్మాణం చేసిన అభివృద్ధి చేసి రైతులకు తిరిగి పట్టుగా ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. 21 శీతాకాలం నాటికి ప్రభుత్వం అనుమతి ఉంటుందని సింగపూర్ తర్వాత పెట్టుబడులు పెట్టాలనుకుంటే ఏపీ అత్యుత్తమ దేశం ప్రాంతం అని ప్రపంచ వ్యాప్త సింగపూర్ దేశం తర్వాత దేశం

అమరావతిలో పాదుల రాష్ట్రంలోని నగరాల అభివృద్ధి తరతరం అంతాల్లో నింగువూరే ప్రముఖంకోసం కలిసి పనిచేస్తున్నాడని చెప్పారు. నింగువూరే తర్వాత పెద్దపల్లిలోనే దేశంలోని ఏకైక పేరిటే పేరొందిన ప్రాంతం అని స్పష్టం చేశారు. నింగువూరే దేశం తర్వాత రెండో నివాసంగా అమరావతిని, ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను మార్చుకున్నాడని పరిశ్రామికావేదిక చేత్రలకు వివరించినవారు. ఏవీలో భూమి అనుమతులను వేగంగా జారీ చేస్తున్నామన్నారు. ప్రపంచ దిగ్గజ స్టీల్ కంపెనీ ఆర్థులలో మిల్లర్‌కు అన్ని అనుమతులు వేగంగా ఇవ్వాలని తెలిపారు. 2028 నాటికి ఆర్థులలో మిల్లర్‌కు ఉత్పత్తి కూడా ప్రారంభించి ఏను నుంచి ఎగుమతులు చేస్తుందని వెల్లడించారు. గూగల్‌లో డేటా సెంటర్ ఏర్పాటు అవుతోందని వారికి గ్రీన్ సెన్సిటివ్ సరఫరా చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. పెద్దపల్లిలోని వస్తు సురుక్షణం నందే చేపట్టేవారు ప్రారంభించేలా ఓ నిర్ణయించు కాలపద్ధిని నిర్ణయించుకున్నా వివరించారు. గూగల్‌లో పాడు దాదాపు 10 గిగాబైట్ల సామర్థ్యం ఉన్న డేటా సెంటర్‌ను ఏపి కంపెనీ ఏర్పాటు చేయబోతున్నాయని గుర్తించారు. ఎల్పి అత్యధునిక కూడా 7 వెల్లె కేటోర్స్ త్రీటిలోని గ్రోవ్‌లో సరఫరా అవుతుంది. యూనిట్‌ను ప్రారంభించబోతోందని వెల్లడించారు. ఏవీలో అమెరికా అవుతున్న స్క్రీడ్ ఆఫ్ దూరంగా బిజినెసును ఇది ప్రత్యేకంగా సరఫరాజలనాడు. నైపుణ్యం ఉన్న మానవ వనరులను తయారు చేసేందుకు ఆవరణలో స్కల్డ్ యూనిట్‌ను ఏర్పడిన కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. పనిచేస్తూనే నైపుణ్యాల, ఉన్నత విద్యావ్యవస్థ సాధించేలా ఆవరణలో యూనిట్‌ను ఏర్పడిన ఉపకర్తస్థాయి ఏర్పాటు. ప్రస్తుతం ప్రపంచం వాస్తవంగా టెక్నాలజీ విప్లవం చెందిన ఆధారంగానే నిర్ణయాల ఉపాధున్నాయని తెలిపారు.

మొదటిసారి తరువాలు - పాఠశాల, ఉన్నత విద్యాశాలల అధికారులతో మంత్రి సదర్శనంగా ప్రైవేటు కళాశాలలో 1.88 లక్షల ఇంజనీరింగ్ సీట్ల భరతి ఎవెనెట్ నోటిఫికేషన్ నిర్ధారణ ఉండగా అధికారులు తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో సీట్ పెంపును పరిశీలించాలని

ద్విపద మ కళాశాలల్లో 1.88 లక్షల ఇంజనీరింగ్ సీట్లు భర్తీకి ఎవెనినల్ వోటింగ్‌కేసు సర్దుంగా ఉండాలి అవకాశాలు తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్, పాలీటెక్నిక్ కళాశాలల్లో సీట్ల పెంపును పరిశీలించాలని ముఖ్యంగా డిమాండ్ ఉన్న మోకానినగల్, నీలిల్ బ్రాండ్ లపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు.రాష్ట్రంలో పెంపుపన్నాయి విద్యాసంస్థలను తీసుకురావడం ద్వారా ఉన్నత విద్యా ప్రమాణాలను పెంచాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆకాంక్షించారు. థావర్ ఇన్స్టిట్యూట్, జేమ్స్ కుక్ యూనివర్సిటీ, మెల్ బోర్న్ యూనివర్సిటీ వంటి ప్రతిష్టాత్మక జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థల రాష్ట్రంలో తమ క్యాంపస్‌లను ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రయత్నం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా, జేఎంఆర్ మాన్యూస్ ఏవియేషన్ యూనివర్సిటీ విద్యార్థులను ప్రతిష్టాత్మక నగరవంత చేయాలని కోరికేసి ఉన్నట్లుగా, ఇదే సమయంలో, రాష్ట్రంలో రాష్ట్రంలో ఉన్న కార్యకలాపాలను సమన్వయం చేసేందుకు ప్రత్యేక 'ఎవెనినల్ సీట్ల డ్రెక్టరేట్‌ను మంజూరు చేసిన కేం' ప్రభుత్వానికి మంత్రి దృష్టపాదాలు తెలిపారు. ఈ నిర్ణయంలో ఏపీ యువతకు సైనిక శిక్షణలో మరింత అవకాశాలు లభిస్తాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సమావేశంలో విద్యాశాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి జి. శ్యామలరావు, పాఠశాల విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ తమిళు మ అనూనీయూ, ఉన్నతవిద్యా కమిషనర్ నారాయణ్ భరన్ సహా శదితరలు పాల్గొన్నారు.

అవస్థలో జరిగిన శాంతి చర్చల్లో ఆమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్
 ప్రపంచశాంతిని పెరుగోపదానికీ ఇరాన్ ఒక అసాధారణమైన
 ఇస్లామాబాద్లో తొలి విడత చర్చలు ముగిసిన తర్వాత ఇరాన్ ఈ
 మానసిక నిష్పాటుల సలహాలు తీసుకోవడం ప్రారంభించినట్లు
 అత్యంత వృద్ధ అధ్యక్షుడిగా రికార్డు సృష్టించారు. అప్పటి నుం
 ఆయన పలు దేశాల నుంచి దిగుమతులపై బారీ మంకా

ఇప్పానూరిలో తొలి విదత చర్చల ముగిసిన తర్వాత ఇలాంటి కార్యక్రమాలను సాగించే నిపులూరి నడవలూ తీసుకోవడం ప్రారంభించినట్లు తెలుసుకున్నాం. ఈ ప్రక్రియలో ఫలితంగానే, తమ నడవలూరిని సామర్థ్యాలను పాఠించడం కనిపించినప్పటికీ నుంచి ట్రాన్స్ ఫర్మంనలో సస్థమైన మెరుగులడ కనిపించినది ఆ ఆధికార విధించినందుకు. భద్రపూర్లో ఈ చర్చల వివరాలు బయటకు వస్తే సుమారు పదకొండు ఎంత వకప్పటికీ ఉన్నావు సస్థమవుతున్నా అయిన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.ట్రాన్స్ ప్రవర్తన సమకాలీనమైన భిన్నాభిప్రాయాల ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది మొదట్లో రాయలట్/కొమ్మినాని నిర్మాణానికి ఒక నల్లలో 10 మంది ఆమెరికన్లలో 6 మంది ట్రాన్స్ వర్మను పెరిగొక్కటి అయిన ప్రవర్తన ఆస్థానంలో హరిదండవ తల్లిపాపాపూర్ను. వీరిలో 89% డెమాన్స్ట్రేషన్, 30% పరిశీలనా ఉండటం గమనార్హం.2025 జనవరిలో 80 వ్యవయనులో ట్రాన్స్

అత్యంత వృద్ధ అధ్యక్షుడిగా రికార్డు సృష్టించారు. అప్పటి నుం
ఆయన చలు దేశాల నుంచి దిగువకువస్తూ భారీ సంకాశా
నిధిని పంపించి, అక్రమ చలనచిత్రాలను అంతర్జాతీయ దేశావధులకు
విధించి పిరియట్ ను మోపారందరం వంటి వేగవంతమైన, దురాక్రమ
నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. అనేకమంది విశ్లేషకులు గెలవడం కష్టమ
భావిస్తే నుం యుద్ధంలోకి కూడా అమెరికాను నడిపించారు. దాదాపు
నెలల పాటు సాగిన సుదీర్ఘ మల్లం అంతరించిన ఈ యుద్ధాన్ని
మొగుతుండేటట్లు అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య తాత్కాలిక ఒప్పందం
కుదిరింది. ఈ ఒప్పందంపై స్పిడ్బుర్గ్లో షుక్రవారం సంతకా
జరిగినట్లున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో అమెరికా తరపున ఉపాధ్యక్షుడు
జోసేఫ్ బిన్, ఇరాన్ తరపున పార్లమెంటు స్పీకర్ మొహమ్మద్ బఖ్తే
పూజాని పాఠశాలలోని ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ సహాయ మం
మజీద్ తఖ్త-హుస్యి తెలిపారు.

మొదటిసారి తరువాయి - జవాబుదారీ అని వర్ణించారు. తెలంగాణకు రాదనుకున్న రైల్వే ఫ్యాక్టరీని సాధించామని, రేవంత్ రెడ్డి కోసమో, మరెవరి కోసమో ప్రాజెక్టులు అడ్డుకోమని తెలంగాణ అభివృద్ధి కోసం ప్రాజెక్టులను ఏ స్థానం ప్రభుత్వాలు ఉన్నా అని రాష్ట్రాలకు కేంద్రం సహకారం పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి కోసం ప్రాజెక్టులను

[illegible]

సహచర్యామని నన్నుం చేతారు."మెట్రిక్ ఫీజ్ 2 మందికి
మేగ్ కంప్యూటీ నేను నీమంతు లేఖలు రాశా. బతికొచ్చినట్లే ఒప్పుందని
వేరేమంతా రాత్రి ప్రభుత్వం రూ.13 వేల కోట్లను తీసుకునేవరకు కేంద్రం
సహచరించింది. రుణ ఒప్పుందని విషయమై ఆధికారులతో ఘోషించి
మాట్లాడారు. మెట్రిక్-1 కోసం రాత్రి ప్రభుత్వం బతికొచ్చినట్లే ద్వారా
రుణం తీసుకున్నట్లుంది. రుణం విషయమై రాత్రి ప్రభుత్వం
బతికొచ్చినట్లే వచ్చు ఒప్పుందని ఒప్పించింది. దీక్షిస్తు, యాదా ఆదాయా
మందుగా అప్పు చెల్లించాలని జరిగిందని జరిగింది. ఈ విషయం
కేంద్ర సూచనలకు నీమం అంగీకరించలేదని చెప్పారు. నీమం
మెట్రిక్కు తీసుకున్న రుణాల వాటికి ముందుగా చెల్లించాలని
రెగ్యులర్ మెట్రిక్ ఆవరేషన్, నిర్వహణకు ముందుగా వచ్చి
ఆదాయం చెల్లించాలి. ఆ తర్వాత రుణాలకు నులదిందించి మిగ
దబ్బులు చెల్లించాలి" - కిషన్ రెడ్డి, కేంద్ర మంత్రి

ದನ ರಾಜಧಾನಿ ಧಲ್ಲಿನ ಭಾರಿಗಾ ಪರಿಗ ಜನಾಭಾ

దేశ రాజధాని ఢిల్లీ జనాభా అనూహ్యంగా పెరిగింది. జనగణన 2027లో భాగంగా నిర్వహించిన తొలి దశ కేంద్రలో ఢిల్లీ జనాభా 2.3 కోట్లు దాటినట్లు ప్రాథమికంగా తేలింది. 2011 జనాభా రెక్కు ప్రకారం 1.7 కోట్లుగా ఉన్న జనాభా, గత 15 ఏళ్లలో సుమారు 37.5 శాతం పెరగడం గమనార్హం. సెన్సస్ 2027లో భాగంగా చేపట్టిన 'హాస్ లిఫ్టింగ్, హోసాంగ్ సెన్సస్' తొలి దశలో ప్రక్రియ ఏప్రిల్ 1న ప్రారంభమై జూన్ 14న ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా అధికారులు ఢిల్లీలోని 45,8 బ్లాకులలో సర్వేయి దాదాపు 76 లక్షల ఇళ్లు, 55 లక్షల కుటుంబాల వివరాలను సేమారు చేశారు. వివిధాలా భాగంగా జనాభాను ప్రాథమికంగా అంచనా వేశారు.అయితే, ఈ గణాంకా తాత్కాలికమనేవిని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. 2027 ఫిబ్రవరిలో చేపట్టనున్న రెండో దశ 'జనా రెక్టిఫైంగ్' తర్వాతే తుది జనాభా సంఖ్యను ఖరారు చేస్తారు. రెండో దశలో ప్రజల సామాజిక, ఆ వివరాలను సేకరించనున్నారు.జిల్లా వారీగా చూస్తే, ఈశాన్య ఢిల్లీలో అత్యధికంగా 28 లక్షల జనా ఉండగా, నైరుతి ఢిల్లీలో 25 లక్షల మంది నివసిస్తున్నారు. అత్యధికంగా న్యూఢిల్లీ జిల్లాలో కేవలం 2 లక్షల జనా నివసిస్తారు. 2026 మధ్య నాటికి ఢిల్లీ జనాభా సుమారు 2.3 కోట్లుకు చేరుకుంటుందని గతంలో చెప్పిన అంచనాలకు, తాజా గణాంకాలు దగ్గరగా ఉండటం విశేషం.

మానకొండూరులో జరిగిన మీడియా

[illegible]



పంపిత్రక్షాపకం పరిపాటు, క్షేత్రం లిప్తి ఇంటిసేంకేకు దాపున 65 అడుగుల వెడలనందు కువలంకో భూనికాశు కష్టమవుతుందని పరిశీలించి నామకా చూపించి ఈ ప్రతిపాదనను తొలగించారు. ప్రస్తుత విజయవాడ-హైదరాబాద్ హైవేలో విజయవాడ బైపాస్ క్రాస్ అయ్యేచోట రౌండ్ ఏబోల్ నిర్మిస్తున్నారు. అక్కడ వాహనాలు మలుపుచేట రింగ్ గేట దూరమన్నాడు. అయితే ఆ దారి ఇరుకుగా ఉంది. దాంతో రోడ్డులో రోజురోజు విజయవాడ-హైదరాబాద్ హైవేలో ఆరు వరుసలుగా వీసెడు జరిగే వానన రద్దీ పెరిగి, మరింత ఇరుకుగా మారుతుంది. ప్రస్తుత విజయవాడ-హైదరాబాద్ హైవే పై విజయవాడ బైపాస్ వెళ్లడంకె బెటే-1 వంతెన ఉంది. దానిపై వెళ్లడం నుంచి విజయవాడ-హైదరాబాద్ హైవే వానలు నేరుగా రాకపోవడం సాగించేయడం మరో వంతెన నిర్మాణానికి కూడా ఆలోచన చేయడం లేదు. గతంలోనూ విజయవాడ బైపాస్ డిజైన్ రూపొందించినప్పుడు చూడ వలూ కలగడ వద్ద ఎదురయ్యేటటువంటి న వాళ్లన పట్టించుకోకపోవడం గమనార్హం.



శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కోసం రోజూ 30 నిముషాలు ఓం పఠించి చూడండి..



హిందూ ధర్మంలో ఓం శబ్దానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. “ఓం” అనేది ఆది శబ్దంగా పరిగణించబడుతుంది. ధ్యానం లేదా యోగా సెషన్లలో ఓం ను పఠించడం వల్ల శారీరక, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంతో పాటు దైవంతో సంబంధాన్ని సులభభరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే రోజూ 30 సార్లు ఓం అని పఠిస్తే కలిగే ఆదర్శకమైన లాభాలు అనేకం. ఓం శబ్దానికి హిందూ ధర్మంలో విశిష్ట స్థానం ఉంది. ఓం చిహ్నం త్రిమూర్తులైన బ్రహ్మ, విష్ణువు, శివుడితో ముడిపడి ఉంటుంది. “ఓం” ప్రతి భాగం త్రిమూర్తులోని విభిన్న కోణానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది.

విధ్వంసకారుడు, పరివర్తనకర్త అయిన శివుడిని సూచిస్తుంది.

అటువంటి ఓంకార శబ్దంతో ఆధ్యాత్మికంగానే కాదు శారీరకంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలు ఇస్తుందని ఓ బాలిక నిరూపించింది.

పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ వీటిలో ఏవి ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది

ఫిట్‌నెస్ కోసం తినే ఆహారం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఇందులో వేరుశనగ వెన్న , బాదం వెన్నకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. రెండిటిలో పోషకాలు సమృద్ధిగా, కేలరలు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండిటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం అనేది తెలుసుకుని ఎంచుకోవడం సరైనది. వేరుశనగ వెన్న ఎక్కువ ప్రయోజనకరమూ లేదా బాదం వెన్న అనేది ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. పన్నుతం అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా చాలా మంది ఊబకాయం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రజలు ఫిట్‌నెస్ కోసం వ్యాయామంతో పాటు తినే ఆహారంపై పూర్తి శ్రద్ధ వహిస్తారు. తినే ఆహారంలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉండేలా చూసుకుంటారు. ఈ సందర్భంలో వేరుశనగ వెన్న , బాదం వెన్న చాలా ఇష్టపడతాయి. ఈ రెండు వెన్నలు వ్యాయామం చేసే వ్యక్తుల ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం. పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ లో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఏది ఎంచుకోవడం మంచిది అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. రెండు వెన్నలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ రెండింటి పోషకాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. వేరుశనగ వెన్నలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్నాయి. అయితే బాదం వెన్నలో ఎక్కువ విటమిన్ %జు% ఉంటుంది. కనుక మీరు పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ లో ఏది ఎంచుకోవాడా అని గుండరగోతంగా ఉంటే. ఈ రోజు వేరుశనగ , బాదం వెన్నలలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం..

పీనట్ బటర్, బాదం బటర్ స్వాగ్రహిస్తే

వేరుశనగ వెన్న, బాదం వెన్న రెండిటిలోనూ పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వేరుశనగ వెన్నలో ప్రోటీన్‌తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, విటమిన్ మెగ్నీషియం, ఫోలేట్,

ఓం శారీరక మానసిక అలసట దూరమవుతుందని పద్నాలుగేళ్ల బాలిక పశ్చిమ్ బెంగాల్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సైన్ ప్రదర్శనలో ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించింది. ఆ బాలిక నిరూపించిన విధానం శాస్త్రవేత్తలను కూడా ఆకట్టుకుంది. కోల్‌కతాలోని ఆడమ్స్ వరల్డ్ స్కూల్‌లో తొమ్మిదో తరగతి చదువుతున్న అన్నేష రాయ్ అనే బాలిక ఓం శబ్దం వినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించింది. ఇందు కోసం ఆ బాలిక 17 మంది యువతీ, యువకులను ఎంచుకుని వారికి ప్రశాంత వాతావరణంలో ఓంకారాన్ని 30 నిమిషాల పాటు వినిపించింది. తర్వాత వారి

శరీరంలోని ఆక్సిజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ శాతాన్ని లెక్కించింది. ఓం శబ్దంతో విన్న తర్వాత ఆ యువతీ యువకుల శరీరంలో ఆక్సిజన్ పరిమాణం పెరిగి, కార్బన్ డయాక్సైడ్ శాతం తగ్గడం గమనించింది. అంతేకాదు రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం పెరిగి, కార్బన్‌డైయాక్సైడ్, లాక్టిక్ యాసిడ్ నిల్వలు తగ్గి.. అలసట దూరం అవుతుందని నిరూపించింది. అసలు ఓం శబ్దంకి ఉన్న శక్తిని గురించి ఆలోచన తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తిని అన్నేష ఉత్తరాఖండ్‌లో చార్ ధామ్ యాత్ర సమయంలో వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. అన్నేష బిగ్‌శర్మ నుంచి 68 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న కేదారీనాథ్‌కు కొంతమంది పూజారులు రోజూ కాలినడకన రోజూ నీటిని తీసుకెళ్తున్నారు. ఈ సమయంలో పుజరుల్లో ఎటువంటి ఆయనం, అలసట కనపించడం లేదని గుర్తించింది. ఎలా ఇలా అంటూ ఆశ్చర్యంగా ఆ పూజారులను అబ్బర్వో చేసింది. ఆ పుష్కల పూజారులు నీటిని తీసుకుని వెళ్తూ.. ఓం కారాన్ని జపిస్తూ వెళ్తున్న విషయాన్నీ గుర్తించింది. ఓం శబ్దమే వారికి శారీరక మానసిక శక్తిని ఇస్తుందని భావించి ఓంకారంపై

ప్రయోగాన్ని చేయాలని భావించింది. ఓం శబ్దం ద్వారా శరీరంలో 430 హెర్ట్స్ సౌనః పున్యాలను వెలువడుతున్నట్లు గుర్తించింది. ఈ విషయాన్నీ నిర్ధారించుకోవడానికి వివిధ ల్యాబ్‌రేటరీల్లో ఐదు ప్రయోగాలను నిర్వహించింది.

30 నిమిషాలు ఓం జపిస్తే ఏమవుతుంది?

“ఓం” అని 30 నిమిషాలు ఎక్కువసేపు జపించడం వల్ల మనస్సు, శరీరం, అత్మపై తీవ్ర ప్రభావాలు ఉంటాయి. ఈ శబ్దం లయబద్ధంగా పునరావృతం చేయడం ధ్యాన స్థితిని స్రేవేపిస్తుంది. విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. “ఓం” కంపనాలు స్వర తంతువుల ద్వారా, శరీరంలో ప్రతిధ్వనిస్తాయి కనుక ఓం కార నాదం నాడీ వ్యవస్థను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందని, మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుందని, మానసిక స్పృష్టతను పెంచుతుందని నమ్మకం. ధ్యానం మనిషిని ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్ళేలా చేస్తుంది. దీంతో అంతర్గత శాంతి, ఆధ్యాత్మిక సంబంధాన్ని సులభభరం చేస్తుంది ఓంకారం నుంచి వెలువడే ప్రత్యేక పానపన్నున కలిగి శబ్దాలు శరీరంలోని న్యూరోట్రాన్సిమిటర్స్‌తోపాటు హోర్మోన్ల (సెరోటోన్, డోపమైన్) స్థాయిని పెంచుతాయి. ఈ ప్రక్రియల రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు పెరగడమే కారణమని అన్నేష రాయ్ తెలియజేసింది.

మరిన్ని ఆధ్యాత్మిక వార్తల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి..

నోట్ : ఈ వార్తలలో ఇప్పటివన సమాచారం మత విశ్వాసాలపై ఆధారపడి ఉంది. పాఠకుల ఆసక్తి మేరకు.. పలువురు ఎండితుల సూచనలు, వారి తెలివిన అంశాల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే.. వీటిలో ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని పాఠకులు గమనించాలి. డివీ9 తెలుగు దినని ధృవీకరించలేదు



భాస్కరం ఉంటాయి. బాదం వెన్నలో విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మోనోఅసోపరేటెడ్ కొవ్వులు (మంచి కొవ్వులు), ఫైబర్, క్యాలియం, ఐరన్, పొటాషియం కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

ఇంట్లో ఫ్రీజ్ ని ఈ దిశలో పెట్టారా.. కవ్వలకు వెల్లుం చెప్పినట్లే

దీనిలో ఎక్కువ ప్రోటీన్ ఉంటుందంటే

ఫిట్‌నెస్ ప్రియులకు ప్రోటీన్ చాలా ముఖ్యమైన పోషకాహారం. అలాంటి సందర్భంలో పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ ను ఎంచుకుంటారు. అయితే ఈ రెండింటిలోని ప్రోటీన్ కంటెంట్ తెలుసుకోవాలనుకుంటే.. ఒక రెండు వేరుశనగ వెన్నలో 4 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. అయితే 1 చెండా బాదం వెన్నలో 3 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భంలో కండదలను నిర్బంధించానికి వేరుశనగ వెన్న ప్రోటీన్ మంచి మూలం.

పీనట్ బటర్, బాదం బటర్ లో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

రోజుని ఆరోగ్యకరమైన ఈ ఐదు టిఫిన్స్ తో మొదలు పెట్టండి.. పుష్కలమైన శక్తి మీ సొంత



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆల్టాహారం సిగ్గు చేయవచ్చు అని నిపుణులు చెబుతారు. మన దేశంలో ఆల్టాహారం విషయంలో కూడా భిన్న రుచులున్నాయి. కొంతమంది ఉదయం టీతో పాటు టైడ్, రస్మి నమ్మిన మొదలైన వాటిని తినడానికి ఇష్టపడతారు. మరికొందరు ఆల్టాహారంలో బంగాళాదుంప చూడారా, ఫూరి మొదలైన వాటిని కూడా తీసుకుంటారు. అయితే మరికొందరు ఇడ్లీ, ఉప్మా వంటి వాటిని తింటారు. ఈ రోజు రోజుని మొదలు పెట్టే ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారాల గురించి తెలుసుకుందాం, ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. పుష్కలంగా శక్తిని ఇస్తాయి. భారతదేశంలో చాలా మంది ఉదయం టీతో రోజుని ప్రారంభిస్తారు. ఆల్టాహారం పేరుతో టీతో పాటు కుకీలు, బిస్కెట్లు, నమ్మిన మొదలైన వాటిని తీసుకుంటారు. ఇవి శరీరానికి దాదాపు ఎటువంటి పోషకాలను అందించవు. పైగా ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఉప్పు కలిపిన స్నాక్స్, టీతో బిస్కెట్లు వంటివి తినడం అనీడీటికీ కారణమవుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఎందుకంటే రాత్రంతా ఏమీ తినకపోవడంతో కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. కనుక ఉదయం తీసుకునే ఆల్టాహారం మధ్యాహ్నం భోజనం చేసే వరకు శక్తిని ఇస్తుంది. కనుక టిఫిన్ గా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఎవరైనా సరైన ఆల్టాహారం తీసుకోక పోయినా లేదా ఆల్టాహారంలో ఆరోగ్యకరమైనవి తినకపోయినా త్వరగా అలసిపోవడమే కాదు త్వరగా స్నాక్స్ ని తినాలని కోరుకుంటారు. ఇలా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. భారతదేశంలో చాలా మంది టిఫిన్ రోజుని ప్రారంభిస్తారు. ఆల్టాహారం పేరుతో టీతో పాటు కుకీలు, బిస్కెట్లు, నమ్మిన మొదలైన వాటిని తీసుకుంటారు. ఇవి శరీరానికి దాదాపు ఎటువంటి పోషకాలను అందించవు. పైగా ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఉప్పు కలిపిన స్నాక్స్, టీతో బిస్కెట్లు వంటివి తినడం అనీడీటికీ కారణమవుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఎందుకంటే రాత్రంతా ఏమీ తినకపోవడంతో కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంది. కనుక ఉదయం తీసుకునే ఆల్టాహారం మధ్యాహ్నం భోజనం చేసే వరకు శక్తిని ఇస్తుంది. కనుక టిఫిన్ గా



ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఎవరైనా సరైన ఆల్టాహారం తీసుకోక పోయినా లేదా ఆల్టాహారంలో ఆరోగ్యకరమైనవి తినకపోయినా త్వరగా అలసిపోవడమే కాదు త్వరగా స్నాక్స్ ని తినాలని కోరుకుంటారు. ఇలా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు.

1 / 7

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు మీ ఆహారంలో వివిధ రకాల ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇవి శరీరంలోని పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తాయి. వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఈ రోజు ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారాల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుంటాము. ఇవి చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి కూడా. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు మీ ఆహారంలో వివిధ రకాల ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి, ఎందుకంటే ఇవి శరీరంలోని పోషకాల లోపాన్ని తీరుస్తాయి. వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఈ రోజు ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారాల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుంటాము. ఇవి చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి కూడా.

2 / 7

తెప్పె: గుజరాతీ ప్రజల ఆల్టాహారం. తెప్పె, రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు. పోషకాలతో కూడా నిండి ఉంటుంది. ఎందుకంటే చాలా మంది దీనిని మల్టీగ్రయిన్, సాధారణంగా చిక్‌పా , మిల్కెట్ పిండి, గోధుమ పిండితో తయారు చేస్తారు. శీతాకాలంలో కనసరి మెంఠిని తెప్పెలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. తెప్పెను వేయించడానికి, శుద్ధి చేసిన నూనెకు బదులుగా దేశీ నెయ్యి లేదా ఇంట్లో తయారుచేసిన వెన్నను ఉపయోగించవచ్చు.

3 / 7

మల్టీగ్రయిన్ పిండి: పెసర వప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మల్టీగ్రయిన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్టాహారంగా తినవచ్చు. రోజువారీ ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారంగా మారుతుంది. మల్టీగ్రయిన్ పిండి:

పెసర వప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మల్టీగ్రయిన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్టాహారంగా తినవచ్చు. రోజువారీ ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారంగా మారుతుంది.

4 / 7

సుజీ ఉప్మా లేదా పానీకేక్: ఉదయం గోధుమలతో చేసిన లేదా సుజీ ఉపయోగించి ఉప్మా లేదా పానీకేక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ రెండు అల్టాహ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. పోషకాలతో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండు విషయాలలోనూ నూనెను పరిమిత పరిమాణంలో ఉపయోగిస్తారు. కనుక ఇది ఫిట్‌నెస్ దృక్పథంలో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుజీ ఉప్మా లేదా పానీకేక్: ఉదయం గోధుమలతో చేసిన లేదా సుజీ ఉపయోగించి ఉప్మా లేదా పానీకేక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ రెండు ఆహారాలు కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. పోషకాలతో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండు విషయాలలోనూ నూనెను పరిమిత పరిమాణంలో ఉపయోగిస్తారు. కనుక ఇది ఫిట్‌నెస్ దృక్పథంలో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

5 / 7

ఓడ్లీ: ఆల్టాహారంలో ఓడ్లీ తినడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఓడ్లీ తో తయారు చేసే ఓడ్లీ ఆహారంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, రాగి, ఇనుము, సెలినియం, విటమిన్ బి1, జింక్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీకు శక్తిని ఇవ్వడంలో పాటు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

ఓడ్లీ: ఆల్టాహారంలో ఓడ్లీ తినడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఓడ్లీ తో తయారు చేసే ఓడ్లీ ఆహారంలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, రాగి, ఇనుము, సెలినియం, విటమిన్ బి1, జింక్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీకు శక్తిని ఇవ్వడంలో పాటు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

6 / 7

బాద్లీ: ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారంగా బాద్లీ వంటకాలు బెస్ట్ ఎంపిక. బాద్లీ కిచిడి, బాద్లీ ఉప్మా, బాద్లీ గంజని ఉదయమే ఆల్టాహారంగా తీసుకోవచ్చు. బాద్లీ గంజని సిద్ధం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. బాద్లీ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్న ధాన్యం కనుక వేసవి కాలంలో బాద్లీ గంజని తీసుకోవాలి. మీరు పాలతో తీపి గంజి చేయవచ్చు లేదా ఉప్పు గంజని పెసలతో కలిపి తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనికి వేరుశనగపప్పు జోడించడం వల్ల రుచితో పాటు పోషకాలు కూడా పెరుగుతాయి.

బాద్లీ: ఆరోగ్యకరమైన ఆల్టాహారంగా బాద్లీ వంటకాలు బెస్ట్ ఎంపిక. బాద్లీ కిచిడి, బాద్లీ ఉప్మా, బాద్లీ గంజని ఉదయమే ఆల్టాహారంగా తీసుకోవచ్చు. బాద్లీ గంజని సిద్ధం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. బాద్లీ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్న ధాన్యం కనుక వేసవి కాలంలో బాద్లీ గంజని తీసుకోవాలి. మీరు పాలతో తీపి గంజి చేయవచ్చు లేదా ఉప్పు గంజని పెసలతో కలిపి తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనికి వేరుశనగపప్పు జోడించడం వల్ల రుచితో పాటు పోషకాలు కూడా పెరుగుతాయి.

ఫ్రీజ్ లో వీటిని ఎలా పెడుతున్నారు ఏ ఏ రాక్ లలో ఏవి పెడుతున్నారు



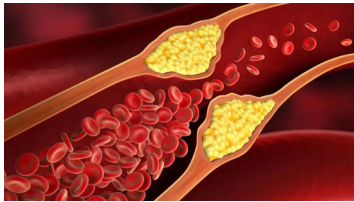
ఫ్రీజ్ లో అన్నీ పదార్థాలు ఉంచటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదన్న విషయం మనలో చాలా మందికి తెలియదు. కొన్ని వస్తువులు తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో నిల్వ చేయకపోతే త్వరగా పాడవుతాయి, ఇంకొన్ని మాత్రం చల్లదనంతో నష్టం వాటిల్లుతుంది. అందుకే సరైన రీతిలో నిల్వ చేసే పద్ధతులు తెలుసుకోవడం అవసరం. బంగాళదుంపలు, ఉల్లిపాయలు వంటి వాటిని చల్లని ప్రదేశంలో ఉంచడం వల్ల తేమ చేరి మొలకలు రావడం జరుగుతుంది. ఇవి గట్టి నంచల్లో ఉంచడం వల్ల గాలి వెళ్లడియక పాడైపోతాయి. కొబ్బరి, మల్లంగి, కాళిఫ్లవర్ వంటి కూరగాయలు మాత్రం తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల్లో నిల్వ చేస్తే ఎక్కువ కాలం తాజాగానే ఉంటాయి. ఆకుకూరలు నేరుగా ఫ్రీజ్ లో ఉంచడం వల్ల తేమ చేరి పాడైపోతాయి. వాటిని మొదటగా శుభ్రంగా కడిగి నీరు పూర్తిగా తొలగించిన తర్వాతే ఫ్రీజ్ లో పెట్టాలి. అలాగే కూరగాయలను ఫ్లాస్టిక్ కవర్ లేదా గట్టి సంచల్లో ఉంచడం వల్ల గాలి వెళ్లడియక పాడైపోతాయి. కాబట్టి కాగితపు సంచులు లేకపోతే పలుచటి కాటన్ బట్టలో చుట్టి పెడితే తాజాగా ఉంటాయి. తేమ ఉండే పదార్థాలు ఫ్రీజ్‌లో ఉంచినప్పుడు త్వరగా పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాళిఫ్లవర్, నారింజ, జామలు, క్యారెట్ వంటి పదార్థాలను వాడే ముందు కడగడం మంచిది కానీ నిల్వ చేసే సమయంలో తడిగా ఉంచకూడదు. శుభ్రంగా తుడిచిన తర్వాత ఫ్రీజ్ లో ఉంచితే ఎక్కువ రోజులు నిలుస్తాయి. ఫ్రీజ్ లో ప్రతి రాక్ ను అవసరానికి అనుగుణంగా వాడాలి. ఎగువ భాగంలో ఉడకబెట్టిన పదార్థాలు, మధ్య భాగంలో పాలు, పెరుగు వంటి పదార్థాలు ఉంచితే మంచిది. తలుపులో సాసే బాటిళ్ళు, తాగునీరు వంటి వస్తువులకు స్థానం ఇవ్వాలి. ఏదైనా తినే పదార్థాన్ని ఫ్రీజ్ లో పెట్టేటప్పుడు మూత పెట్టకుండా పెడితే చాలా వాసన మారిపోతుంది. అంతేకాదు ఆ వాసన వేరే ఆహార పదార్థాలకు కూడా అంటుకొని అవి కూడా పాడైపోయే ధాన్య ఉంది. అందుకే ఫ్రీజ్ లో ఏది పెట్టినా మూత పెట్టి ఉంచాలి. ఆహారాన్ని క్లాత్, పేపర్ లో చుట్టి నిల్వ చేయడం మంచిది.. కానీ గట్టిగా చుట్టడం వల్ల గాఢ వెళ్లదు. దాంతో వేడి నిలిచిపోతుంది. ఇలా ఉంచిన పదార్థం త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సూచనలను పాటిస్తే ఫ్రీజ్ వినియోగం వల్ల కలిగే నష్టం నివారించవచ్చు. పదార్థాలు తాజాగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు.

వేసవి వేడికి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారా..? ఈ జ్యూస్ తాగితే అంతా సెట్ అయిపోతుంది..!



వేసవి కాలంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో శరీరం నీరసం చెందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉండే ప్రశ్నతనిద్దమైన డ్రింక్ లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో బిత్తాయి జ్యూస్ అత్యుత్తమమైనదాగా చెప్పవచ్చు. ఈ పండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, ఫోలేట్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, ఫైబర్ తోపాటు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఇవన్నీ శరీరానికి అవసరమైన మూలకాలు. ప్రతి రోజు బిత్తాయి రసం తాగడం వల్ల ఈ పోషకాలు నిత్యం అందుతాయి వేడి వల్ల శరీరం బలహీనంగా మారినప్పుడు గ్లూకోజు బిత్తాయి రసం తాగితే తక్షణం శక్తిని తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంది. ఇది శరీరాన్ని ఉద్ధారంగా ఉంచుతుంది. వేడి వల్ల ఏర్పడే నీరసం, తలనొప్పి వంటి లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల లోపలుండే వేడి తగ్గిపోతుంది. వేసవిలో అధికంగా కనిపించే హీట్ స్ట్రెక్స్ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను స్థిరంగా ఉండే సహజ మార్గాల్లో ఇది ఒకటి. విటమిన్ సి శరీరంలో రోగాలకు ప్రతిఘటించే శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఈ పండు ద్వారా తీసుకునే జ్యూస్ ఈ శక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ కొద్దిపాటి బిత్తాయి రసం తాగటం వల్ల మానసిక శక్తి కూడా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల చర్మంపై సహజమైన కాంతి కనిపిస్తుంది. వేసవిలో చర్మం టీవీబాకీ అవకాశం ఉంటుంది. బిత్తాయి జ్యూస్ తాగడం ద్వారా చర్మం వురువుగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. బిత్తాయి రసం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్దకం, గ్యాస్, అనీడీట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించే గుణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. వేసవిలో తక్కువ ఆహారం తీసుకునే సమయంలో జీర్ణక్రియ సహజంగా జరిగేందుకు ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడం, శక్తిని నిలుపుకోవడం, చర్మ ఆరోగ్యం పరిరక్షించుకోవడం కోసం బిత్తాయి జ్యూస్ నిత్యం తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరం. సహజంగా లభించే ఈ రసం తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం ఎంతో మెరుగుపడుతుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారేగానూ వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

ఇవి తింటే కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.. గుండెకు మంచిదంటున్నారు నిపుణులు..!



ప్రస్తుత కాలంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తోంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతోంది. ప్రాసినెడ్ ఫుడ్ కు బదులుగా డ్రై ఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. రోజూ కొన్ని గింజలును మితంగా తింటే శరీరానికి శక్తి లభించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇప్పటి జీవనశైలి కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు బాగా పెరిగిపోతున్నాయి. వనిలో ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, వేరక తినకపోవడం, సరైన ఆహారపు అంశాలు లేకపోవడం వంటి కారణాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి దారితీస్తున్నాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారవచ్చు. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం కోసం సరైన ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. బాదంలో ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రోజూ కొన్ని బాదం గింజలు నానబెట్టి తిండి.. శరీరానికి శక్తి అందడమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. బాదం వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగవుతుంది. సహజమైన తీపి కలిగిన ఖర్బురల్లో పాలీఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రోజూ 2 లేదా 3 ఖర్బురాలు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పిన్న గింజల్లో పోషకాలు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తొలగించడంలో సహకరిస్తాయి. ఉదయాన్నే 5 నుంచి 6 పిన్న తినటం వల్ల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా లభించే వాల్ నట్స్ గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి మంచి కొవ్వులను పెంచుతా.. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే లక్షణం కలిగి ఉంటాయి. ఎందుడ్రాక్షల్లో సహజ తీవ్రదనంతో పాటు విటమిన్ లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయం తినుట చాలా మంచిది. జీడిపప్పులో హెల్త్ ఫ్యాక్ట్స్ ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఎక్కువగా కాకుండా మితంగా రోజూ కొన్ని తీసుకోవాలి. ఫ్రూట్స్ ఎండబెట్టిన పండ్లు. ఇవి ఫైబర్‌తో నిండి ఉంటాయి. ఫైబర్ వల్ల కొలెస్ట్రాల్ కలిగిపోవడం తగ్గుతుంది. వీటిని స్నాక్స్ లా లేదా సలాడ్ లో కలిపి తినచ్చు. పెసన్స్ అనే గింజల్లో అధికంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండెను కాపాడతాయి. శరీర బరువు నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితులు ఎదురవుతూఉం ఉండాలంటే ప్రాసినెడ్ ఫ

పశువునుండి సుంకొబానిసి తెరచించేలా అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య శాంతి ఒప్పందం కుదిరిందన్న ప్రకటన ప్రపంచ ఆర్థిక మార్కెట్లకు భారీ ఊటలను ఇచ్చింది. అమెరికా అభ్యుత్పన్న డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రేరేపించింది కాంతి ఒప్పందం రూపకల్పనతో సోమారులం అనీయూ వైట్ మార్కెట్లకు భారీ లాభాలతో ప్రారంభమయ్యాయి. ముఖ్యంగా జపాన్, దక్షిణ కొరియా మార్కెట్లు రికార్డు న్యూలతో పెరుగుదలనను నమోద చేశాయి. మరోవైపు ముదిరే చమురు ధరలకు భారీగా పడిపోయాయి. అటు దేశీయ మార్కెట్లకు సాగుదల దానుపెత్తినయ్యాయి.ముదిరే చమురు ధరలకు ప్రస్తుతం ధరలు 4.77 శాతం క్షీణించాయి 80.83 డాలర్లకు చేరాయి. అంతర్జాతీయ ప్రపంచవైపున బ్రెజిల్ క్రూడినైనా కూడా దాదాపు 4 శాతం క్షీణించి బ్యాంకల్లో 83.77 డాలర్ల వద్ద బ్రేదయ్యాయి. మరోవైపు అమెరికా క్రూడి ధరలు 4.3 శాతం పడిపోయి బ్యాంకల్లో 81.23 డాలర్లకు చేరాయి. అయితే యుద్ధం కాకపోగా గత మూడు నెలలగా సరఫరా పడినవల్ల అందు అంతరాయాల ప్రభావం పూర్తిగా తగిలిపోవడానికి కొంత సమయం పట్టవచ్చన్న నీర్పుణలు చెబుతున్నారు. చమురు, సహజాయువు సరఫరాలూ సాధారణ స్థితికి చేరాయని షిప్పింగ్ సెంటర్ బీమా సంస్థల పూర్తిగా నమ్మిన తర్వాత ధరలు స్థిరపడి అంతకంతముందని అంచనా వేస్తున్నారు.సోమవారం సెన్సెక్స్ 1200 పాయింట్ల వద్దకు ఎగతాళింది. ఎఫ్ ట్రెడింగ్ సెన్సెక్స్ 1068 పాయింట్ల లాభావధి, 76,597 కొనసాగినతోంది. నిక్కి 327 పాయింట్ల వంజుకొని, 23,950 వద్దకు బ్రేడ్ అవుతోంది. డాబ్లీవో పోస్ట్ రూపాయి బలపడింది. ట్రేడింగ్ ప్రారంభంలో 94.68గా ఉంది. మే 8 రోజులతో జేడ్ పెరుగునస్థాయి కావడం గమనార్హం.నిక్కి సూచీలో తీరామ్ పైనాన్స్, ఇంటర్నెట్ సెల్ సర్వీస్ ఏఎస్ఎస్, టీఎంఐపీ, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఆల్కాటెక్ సిమెంట్ షేర్లు లాభాల్లో ఉన్నాయి. ఓఎన్జీసీ, సెక్టా భారత్ యుఎస్ఐ, ఆటోలో పక్కసీల్స్, నో ప్లాకా షేర్స్ సఫ్టాల్, కన్సూమ్.ఒప్పందం ప్రకటన అంతరంగం అనీయూ ప్రధాన స్టాక్ మార్కెట్లకు భారీ ఎగతాళి. జపాన్ నిక్కి-225 సూచీ ప్రారంభంలో 2015లో 5.1 శాతం లాభావధి 69,367 పాయింట్ల వద్ద కొనసాగింది. ముఖ్యంగా కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) సాంకేతికత సంబంధించిన ఉపసెగ్మెంట్ షేర్లలో భారీ కొనుగోళ్ల కనిపించాయి. గత ఏడాదినిసెన్ నిక్కి సూచీ 80 శాతానికి పైగా పెరగడం గమనార్హం.దక్షిణ కొరియా కోస్క్ ప్రాంతీయ మార్కెట్లలో అత్యధిక లాభాలను నమోదు చేసింది. కోస్క్ 6.5 శాతం ఎగిసి 8,577.62 పాయింట్లకు చేరుకుంది. ఆస్ట్రేలియాలో ఎస్ఎంఐ/ఎస్ఎస్ఎస్ 200 సూచీ 1.4 శాతం పెరిగి 8,930 పాయింట్లకు చేరిగా తెలంగాణ టైమ్స్ సూచీ 2.6 శాతం లాభావధి చేసింది. యుద్ధం ముగియకు చేరువవుతోందన్న సంకేతాలతో మైసూరుబెందరలు భారీగా కొనుగోళ్లకు మొగ్గుచూపినవల్ల మార్కెట్ల పరాలు చెబుతున్నాయి.అమెరికా మార్కెట్లకు కూడా ఈ పరిణామాలని ఉత్సాహపన్నవిచ్చాయి. ఎస్ఎంఐవే 500 పూర్వచ్ఛ 1 శాతం పెరగగా డౌ జోన్స్ పూర్వచ్ఛ 0.8 శాతం లాభావధి. దింతు వాల్ స్ట్రీట్ కూడా ప్రారంభ బ్రేడింగ్ సాగుకాలంగా ఉండే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే చుక్కవారం బ్రేడింగ్ అమెరికా మార్కెట్లు లాభాలతో ముగిశాయి. ఎస్ఎంఐవే 500 సూచీ 0.5 శాతం పెరిగి గత 11 వారాల్లో 10% విజయవంతమైన వారాన్ని నమోదు చేసింది. డౌ జోన్స్ ఇండస్ట్రియల్ అవరేజీ 353 పాయింట్ల లేదా 0.7 శాతం పెరిగింది. నాస్డాక్ ప్రాంతీయ సూచీ 0.3 శాతం లాభావధిచేంది.ఇరాన్ ఒప్పందాన్ని ప్రేరేపించిందిపాక్కి అటులు క్రింది ఆధికారిక సంతకాల తర్వాత ప్రారంభమవుతుందని స్పష్టమై చేసింది. అమెరికన్ వెల్లిందిచిన వివరాల ప్రకారం చుక్కవారం స్టెక్స్టాండర్డ్ ఆధికారిక సంతకాల కార్యక్రమం జరగనుంది. అలాగే ఇరాన్ అటు కార్యక్రమం సహా పలు కీలక అంశాలపై రాబోయే 60 రోజుల పాటు విస్తృత చర్చలు కొనసాగనున్నాయి. గత మూడు నెలలకు పైగా కొనసాగిన యుద్ధం ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపింది. చమురు ధరల పెరుగుదల, సరఫరా గణనీయం అంతరాయం, పెట్టుబడిదారుల అందోళనలతో మార్కెట్లు అత్తిడిని ఎదుర్కొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా-ఇరాన్ ఒప్పందం ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కీలక ఉపకమనం కలిగించే పరిణామంగా అంతర్జాతీయ ఆర్థిక పర్యాయ భావిస్తున్నారు. అయితే ఒప్పందం పూర్తి అమలు, తరువది వర్గం పరిణామాల మార్కెట్ల దృష్టి ఇప్పుడు కేంద్రీకృతమైంది.

పప్పున డబ్బానును దేశం వెలుపల ఇన్వెస్ట్ చేస్తాయి. తద్వారా రిస్కును నివేద్యపరిచి, రాజకీయాలను పెంచే గానీ ఉంటుందని చెబుతున్నారు. నైపుణ్యము, దాతృత్వ విధానాల కోసం ఛార్జ్ ఫండ్స్ రూపొందించాలి.

ఈ ఫండ్స్ దాతలకు ట్యాక్స్ డెనిఫైట్స్ అందిస్తూనే, వారి మంచి పనులకునే సహకృతి అవుతున్నాయి అంటే పండ్ల ఫండ్స్, స్టాక్స్ ను సరిగల రీతిలో అలాంటి అర్జిఫైట్స్-ట్రెడ్స్ ఫండ్స్ కలిపి ఉంటాయి. ఈ రకమైన ఫండ్స్ పెట్టుబడిదారులకు లిక్విడిటీని, వైవిధ్యభరితమైన ఎక్స్పోజరును అందిస్తాయి. ఇలా మార్కెట్స్ అందుబాటులో ఉన్న వివిధ ఫండ్స్, ఫండ్స్ ను టోప్లీ చూస్తే, “సరైన మ్యాచుమెంట్ ఫండ్స్” ఎంచుకోవడం ఈజీ అవుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే, మీ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ను ఆనుభవజ్ఞులైన ఎక్స్ పర్ట్స్ నిర్వహిస్తారు. కాబట్టి, లాభీ నుంచి డెనిఫైట్స్ పొందడంలో మీరు ఇన్వెస్ట్మెంట్ ఉదాహరణ వని తేలిక. సారా రకాల ఫండ్స్ కు ట్యాక్స్ షీర్ టీరియల్ ఉంటుంది.

అందువల్ల మీకు అవసరమైనప్పుడు మీ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ను విశ్లేషా చేసుకోవచ్చు. మీరు స్వచ్ఛమైన ఇన్వెస్ట్మెంట్ క్లస్టర్ ద్వారా చిన్న మెట్రోపాలిటన్ ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ స్ట్రాట్జీ చేసి క్రమం తప్పకుండా పెట్టుబడిలను కొనసాగించొచ్చని నిపుణులు సలహా ఇస్తారు.

వ్యవసాయ నిధినిది. తుదియే 6 శాతం, యూరోపియన్ యూనియన్ 5 శాతం వాటాతో తరువాతి రెండుసార్లు ఉన్నాయి. రష్యా క్రూడితో తయారుచేసే చమురు ఉత్పత్తులను వినియోగపట్టు యూరోపియన్ యూనియన్ నిషేధం విధించింది. అయినప్పటికీ, రష్యా చమురును దిగుమతి చేసి భారత్, తుర్కీ, బెల్జియం, బ్రాజిల్, జార్జియా రిఫైన్ చేసి సువిం తయారుచేసి ఉత్పత్తులు వలు ఆంక్షలు విధించిన దేశాలకు చేరుతున్నాయిని నివేదిక సూచించింది. మే నెలలో యూరోపియన్ యూనియన్ దేశాల రిఫైన్ చేసిన సుమారు 641 మిలియన్ లిటర్లను వినియోగించి వలపు చమురు ఉత్పత్తులను యూరోపియన్ యూనియన్, ఆఫ్రికన్, ఆసియన్, ఆమెరికా, న్యూజిలాండ్ వంటి దేశాలకు ఎగుమతి చేసినట్లు వెల్లడించింది. ఆమెరికాకు వ్యక్తిన కొన్ని చమురు ఉత్పత్తులను గురూతాతీని రియల్ టైం ఇండస్ట్రీస్ ఆస్ట్రేలియాని జామికగర్ రిఫైన్ చేసి ఎగుమతి చేసినట్లు నివేదికలో పేర్కొంది. ఇదే ముందు నెల కాలంలో జామికగర్ రిఫైన్ చేసి వినియోగించిన క్రూడిలో సుమారు 15 శాతం రష్యా చమురుని నివేదిక తెలిపింది.

తదగు రేణ్యు వేర్వేరుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కేవలం బంగారం గ్రామం ధరను మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకోవడం కంటే, తుది బిల్లునుగీ అన్ని ఘర్లులను పరిశీలించిన తర్వాత కేసుంగీని నిర్ధారం తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.బంగారం, వెండి ధరలు అంతర్జాతీయ మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పెరుగుతప్పుడు మారుతూంటాయి. అందువల్ల ఆధరణాలు లేదా పెట్టుబడి కోసం బంగారం క్రొసుగీలు చేయాలనుకునే వారు తాజా ధరలను మరోసారి పరిశీలించి మకేవడం మంచిది. అలాగే నాణ్యత ధ్రువికరణ కలిగిన హోటల్స్, ఆధరణాలను మాత్రమే ఎంచుకొ చేసుకోవాలి. ధరతో పాటు నాణ్యత, ఆదరపచ్చి, చార్జీలు, విక్రయానంతర విలువ వంటి అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటే భవిష్యత్తును, స్థిరాలను నిజాయితీపచ్చని మార్కెట్ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



మూలాలను మరిచిపోను

పబ్లిక్లో, నైట్ పార్టీల్లో ఎంజాయ్ చేయడానికి ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపే సెలబ్రిటీలు చాలామంది ఉన్నారు. కానీ మంగళూరు భామ శ్రీనిధి శెట్టి అలాంటి వాటికి పూర్తి వ్యతిరేకం. క్లబ్బులు, పబ్ల కన్నా దేవాలయాల సందర్శనలోనే ఎక్కువ ఆనందం ఉంటుందని, ఖాళీ టైమ్లో ఈషా ఫౌండేషన్ కి వెళ్లి మెడిటేషన్ చేయడంలో ఉన్నంత ఆనందం మరెక్కడా దొరకదని శ్రీనిధి అంటున్నది. ఇంకా ఆమె మాట్లాడుతూ 'నా తల్లిదండ్రులు క్రమశిక్షణతో నన్ను పెంచారు. బాగా చదివించారు. యాక్సెంచర్ వంటి పెద్ద కంపెనీలో ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీర్గా పనిచేస్తున్న నన్ను మోడలింగ్ సినిమాలవైపు తీసుకొచ్చింది. నేను ఈ రోజు ఎంతటి స్టార్ అయినా కావచ్చు. కానీ మూలాలను మాత్రం మరిచిపోను. తల్లిదండ్రుల నుంచి వచ్చిన సంస్కారాన్ని వదులు కోను' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది శ్రీనిధి శెట్టి.



కన్నీళ్లు పెట్టించే కథ

విజయ్ ఆంటోనీ, స్వామిక జంటగా నటిస్తున్న చిత్రం 'చంద దేవుళ్లు'. రైతు నేపథ్య కథాంశమిది. శశి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని రామాంజనేయులు జవ్వాజీ నిర్మించారు. ఈ నెల 19న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. సోమవారం ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు నిహారిక కొడిదెల, త్రినాథరావు సక్కిన ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరయ్యారు. 'బిచ్చగాడు' సినిమాతో దర్శకుడు శశి తనకు కొత్త జీవితాన్నిచ్చాడని, ఆ సినిమా తరహాలోనే 'చందదేవుళ్లు' భావోద్వేగభరితంగా సాగుతుందని, ఈ కథ విని కన్నీళ్లను ఆపుకోలేకపోయానని విజయ్ ఆంటోనీ అన్నారు. 'బిచ్చగాడు' కంటే గొప్పగా చిత్రాన్ని తీశారని నిహారిక కొడిదెల ప్రశంసించింది. "తల్లీకొడుకుల కథ ఇది. 'బిచ్చగాడు' కథకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది. హృదయాన్ని కదిలించే భావోద్వేగాలుంటాయి. ప్రతి ఒక్కరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది" అని దర్శకుడు శశి తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: బాలాజీ శ్రీరామ్, నిర్మాత: రామాంజనేయులు జవ్వాజీ, దర్శకత్వం: శశి.

రవితేజ పాంచ్ పటాకా

హిట్లు, ఫ్లాపుల గురించి పట్టించుకోకుండా వరుసపెట్టి సినిమాలు చేసుకుంటూ వెళ్తుంటారు అగ్ర హీరో రవితేజ. ఈ క్రమంలోనే 'ధమాకా' లాంటి భారీ విజయాలు ఆయన ఖాతాలో పడుతుంటాయి. నిజానికి 'ధమాకా' తర్వాత ఆయనకు సరైన విజయం లేదు. అయినా ఆయన ధైర్య మాత్రం ఎప్పుడూ పుల్గానే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం 'ఇరుముడి' సినిమా షూటింగ్లో బిజీగా ఉన్నారు. తండ్రి, కూతుళ్ల అనుబంధమే ప్రధాన ఇతివృత్తంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి శివ నిర్వాణ దర్శకుడు. త్వరలోనే సినిమా విడుదల కానున్నది. దీని తర్వాత దిల్ రాజు సంస్థలో ఓ సినిమా చేయబోతున్నారని రవితేజ. ఓ కొత్త దర్శకుడు ఈ సినిమా ద్వారా దర్శకుడిగా పరిచయం కానున్నాడట. ఇక దర్శకుడు బివేక్ ఆత్రేయ కూడా లైన్లో ఉన్నాడు. వీరిద్దరి కాంబినేషన్లో కూడా సినిమా ఉంటుందని తెలుస్తున్నది. ఇక రవితేజ కోసం తమిళ దర్శకుడు హరి ఓ కథ సిద్ధం చేశారట. మాస్ అంశాలతో కూడిన కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్గా ఈ సినిమా ఉంటుందని టాక్ వినిపిస్తున్నది. దర్శకుడు మారుతీ సైతం ఇటీవలే రవితేజకు ఓ కథ వినిపించారట. మొత్తానికి రవితేజ లైన్లో మాత్రం చాలా స్ట్రాంగ్గానే ఉంది. అయితే.. వీటికి చెందిన అధికారిక ప్రకటనలు మాత్రం రావాల్సివుంది.



12 ఏండ్ల తర్వాత..

ప్రస్తుతం సినిమాలకంటే రాజకీయపరమైన కారణాలతోనే అగ్ర కథానాయిక త్రిష వార్తల్లో నిలుస్తున్నది. తమిళనాడు సీఎం విజయ్ సన్నిహితురాలిగా చలామణి అవుతూ అక్కడి రాజకీయ వర్గాల్లో కూడా ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్నది. ఇదిలావుండగా త్రిష నటించిన ఓ తమిళ సినిమా 12 ఏండ్ల తర్వాత విడుదలకు సిద్ధమవుతుందటం విశేషం. వివరాల్లోకి వెళితే.. అరవింద్ స్వామితో త్రిష నటించిన 'శకుంతల వట్టె-2' 2014లో చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకుంది. అయితే ఆర్థిక సమస్యల కారణంగా సినిమా విడుదలకు నోచుకోలేదు. ఈ డ్రైమ్ థ్రిల్లర్ మూవీకి ఆర్ఎఫ్ నిర్మలాకుమార్ దర్శకుడు. హెచ్ విసెన్ కథనందించారు. త్రిష దక్షిణాదిలో అగ్ర కథానాయికగా దూసుపోతున్న రోజుల్లో చేసిన సినిమా కావడంతో ఇప్పటికీ ఆమె అభిమానులు రిలీజ్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేసేందుకు మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారని తెలిసింది. ప్రస్తుతం తమిళనాట త్రిషకు ఉన్న ఫాలోయింగ్ దృష్ట్యా కమర్షియల్గా వర్తపుల్ అవుతుందని నిర్మాతలు ధీమాతో ఉన్నారు. త్వరలో ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ను ప్రకటిస్తారని సమాచారం.



'మూడేళ్లయింది నేను సినిమాలు చేసి, అయినా మీ నుంచి అదే ప్రేమ. వెలకట్టలేని అభిమానం ఇది. సినిమా చాలా బాగా వచ్చింది. నిర్మాతకు ఎంత డ్రైన్ ఉంటుందో ఈ సినిమా ద్వారా తెలిసింది. నిద్రను కూడా దూరం చేసుకొని అంతా ఈ సినిమాకు పనిచేశారు. వారివల్లే ఈ పాత్రను సమర్థవంతంగా పోషించగలిగాను. టెక్నికల్గా అన్ని విధాలా సినిమా బావుంటుంది. ఇందులో అద్భుతమైన యాక్షన్ సీక్వెన్స్ ఉంటాయి. పాటలు బావుంటాయి. కచ్చితంగా ఈ బంగారం అందరికీ సచ్చుతుంది' అని అగ్ర నటి సమంత అన్నారు. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తూ, రాజ్ నిడిమెరు, హిమాంక్ దువ్వూరుతో కలిసి నిర్మించిన యాక్షన్ ఫ్యామిలీ డ్రామా 'మా ఇంటి బంగారం'. నందినీరెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈచిత్రం ఈ నెల 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం హైదరాబాద్లో నిర్వహించిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో సమంత మాట్లాడారు. డైరెక్టర్ నందినీరెడ్డి మాట్లాడుతూ 'నా లైఫ్లో ఇంతకష్టపడ్డ సినిమా లేదు. టీమ్ వల్లే ఇంత త్వరగా సినిమా చేయగలిగాను. ఈ నెల 19న థియేటర్లలో సమంత విశ్వరూపం చూస్తారు' అని సమంతగా చెప్పారు. ఇంకా సంగీత విధ్వాంసురాలు శోభరాజ్, డి.సురేశ్బాబు, రాజ్ నిడుమెరు, డీకే, దేవకట్టా, స్వప్నదత్, వై.రవిశంకర్, శ్రీముఖి, చిన్నయి, రాహుల్ రవీంద్రన్, శ్రీలక్ష్మితోపాటు చిత్రబృందమంతా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు..

మీ
అభిమానం
వెలకట్టలేనిది

