

# జయభేరి



ప్రజల పక్షాన అక్షర యజ్ఞం

సంపుటి : 01 | సంచిక : 310 | పేజీలు : 8 | వెల : 4



జయభేరి దినపత్రిక  
జయభేరి చానల్లో  
నికార్చిన జర్నలిస్టులుగా  
నిలబడాలను  
కుంటున్నారా..  
అసక్తి కలిగిన యువత  
యువకులకు అవకాశం  
అనుభవం ఉన్నవారికి  
ప్రాధాన్యత  
jayabherinews@gmail.com  
jayabheridaily.com  
+91 9391 544 889



## చర్చల్లో పాల్గొనే ధైర్యం ప్రతిపక్షాలకు లేదు

రాజ్యసభలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 3వసారి ఎన్నిక ప్రభుత్వాన్ని ఎన్నుకుని.. ప్రజలు గొప్ప నిర్ణయం తీసుకున్నారంటూ మోదీ పేర్కొన్నారు. ప్రజల నిర్ణయాన్ని తక్కువచేసి చూపే ప్రయత్నం చేస్తున్నారంటూ కాంగ్రెస్ సహా విపక్షాలపై మండిపడ్డారు. తమ పాలనకు వదేళ్లు ముగిశాయి, ఇంకా 20వేళ్లు మిగిలి ఉండంటూ మోదీ పేర్కొన్నారు.

...మిగతాది 2లో



## డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ కోసం.. నా పంతం.. ప్రతిజ్ఞ...

**టాలీవుడ్ కు సీఎం రేవంత్ సూచన.. స్పందించిన మోహన్ బాబు**  
- జయభేరి, హైదరాబాద్ : సైబర్ నేరాలు, డ్రగ్స్ కట్టడిపై తెలుగు చలన చిత్ర పరిశ్రమ అవగాహన కల్పించాలన్న తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ సూచనలపై ప్రముఖ నటుడు మోహన్ బాబు స్పందించారు. ఈ మేరకు ఎకోస్ ఆయన పోస్ట్ పెట్టారు. "తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి డ్రగ్స్ యువత బలి అవుతున్న విషయం గురించి మాట్లాడుతూ.. సినిమా నటీనటులను 1 లేదా 2 నిమిషాల నిడివిలో వీడియో చేసి, ప్రభుత్వానికి పంపమన్నారు. ఇంతకుముందే ఇటువంటి వీడియోలు కొన్ని చేశా. అయినా సీఎం ఆదేశం మేరకు సందేశాత్మకమైన కొన్ని వీడియోలు రూపొందించి, ఉదతా భక్తిగా సమాజానికి సేవ చేసుకుంటానని తెలియజేస్తున్నా" అని పేర్కొన్నారు. తన పోస్టు రేవంత్, సీఎంపి ఎక్స్ ఖాతాలను ట్యాగ్ చేశారు.



## కవితకు కస్టడీ పొడిగిస్తూ ఉత్తర్వులు

దిల్లీ మద్యం కేసులో ఎమ్మెల్యే కవిత జ్యూడీషియల్ కస్టడీని రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు మరోసారి పొడిగించింది.. కవిత, మనీశ్ సిసోడియా కస్టడీని జులై 25 వరకు పొడిగిస్తూ కోర్టు ఉత్తర్వులు వెలువరించింది. ఈడీ కేసులో కవిత, సిసోడియా జ్యూడీషియల్ కస్టడీ నేటితో ముగిసిన నేపథ్యంలో వీరిని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అధికారులు కోర్టు ముందు హాజరుపరిచారు. ఈ కేసు విచారణను రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు జులై 25కు వాయిదా వేస్తూ అప్పటి వరకు వారి కస్టడీని పొడిగించింది.

...మిగతాది 2లో



## దేశమంతా విస్తరించిన రుతుపవనాలు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కింది స్థాయి గాలులు ప్రధానంగా పశ్చిమ, నైరుతి దిశల నుండి వస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో కింది స్థాయి గాలులు పశ్చిమ, నైరుతి దిశ నుండి వస్తున్నాయి. ఈ రోజు, రేపు, ఎల్లండి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కొన్ని జిల్లాలలో తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షాలు అక్కడక్కడ కురిసే అవకాశం ఉంది. రాష్ట్రంలో స్థిరమైన ఈదురుగాలులు గంటకు 30 నుండి 40 కి. మీ. వేగంతో వీచే అవకాశం ఉంది. హైదరాబాద్ లో అకాశం పొక్షికంగా మేఘావృతమై ఉంటుంది. తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు వర్షాలు ఉరుములతో కూడిన జల్లులు సాయంత్రం, రాత్రి సమయాల్లో ఈదురు గాలులు (30 నుంచి 40 కిలో మీటర్లు) వీచే అవకాశం ఉంది. గరిష్ట, కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు వరుసగా 33 డిగ్రీలు, 25 డిగ్రీలుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఉపరితల గాలులు పశ్చిమ దిశలో వీచే అవకాశం ఉంది. గాలి వేగం గంటకు 10 14 కిలో మీటర్ల వేగంతో వీచే అవకాశం ఉంది. నిన్న గరిష్ట ఉష్ణోగ్రత 30.7 డిగ్రీలు, కనిష్ట ఉష్ణోగ్రత 24.6 డిగ్రీలుగా నమోదైంది. 77 శాతంగా గాలిలో తేమ శాతం నమోదైంది. నైరుతి రుతుపవనాలు దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు జూలై 8 నాటికి విస్తరించాల్సి ఉండగా.. ఈ ఏడాది మాత్రం భిన్నంగా జూలై 2నాటికే విస్తరించాయని అమరావతి వాతావరణ అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఏపీ, యానాం మీదుగా దిగువ ట్రోపోస్ఫిరిక్ నైరుతి, పశ్చిమ గాలులు వీస్తున్నాయని తెలిపారు. అమరావతి వాతావరణ

జయభేరి, హైదరాబాద్, జూలై 3:

...మిగతాది 2లో

## కాంగ్రెస్ గూటికి కేక



బీఆర్ఎస్ రాజ్యపతనంపై కేక వేసే వరకు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరనున్నారు. రేంట్ రెడ్డితో కలిసి ఢిల్లీ వెళ్లిన ఆయన.. మల్లిఖార్జున్ ఖర్గే సమక్షంలో పార్టీలో చేరుతారు. అంతకు ముందే ఆయన రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేసే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం బీఆర్ఎస్ నుంచి రాజ్యసభ సభ్యుడిగా ఉన్న కేకే పార్టీ మారితే అసర్వతా వేటు పడుతుంది. అందుకే

జయభేరి, హైదరాబాద్ జూలై 3:

...మిగతాది 2లో

## రైతు భరోసాపై సర్కార్ కసరత్తు



ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తూ వస్తోంది. ఆరు గ్యారంటీల్లో భాగంగా ఇప్పటికే పలు స్కీములను అమలు చేసింది రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్. ఇంకొన్ని హామీలను అమలు చేసే దిశగా కసరత్తు పురూ చేసింది. ఈ క్రమంలోనే రైతులకు సంబంధించిన హామీల్లో ఒక్కటైనా రైతు రుణమాఫీకి మంత్రి పద్యం ఆమోదం

జయభేరి, హైదరాబాద్:

...మిగతాది 2లో

## జూలై 22 నుంచి వర్షా కాల సమావేశాలు

కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ జూలై 23 లేదా 24న పార్లమెంటులో బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టే అవకాశం ఉంది. ఈ మేరకు కసరత్తు చేస్తున్నారు. అయితే అధికారికంగా తేదీలు ప్రకటించలేదు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పార్లమెంటు సమావేశాలు జూలై 4న ముగుస్తాయి. ఈ సమావేశాల్లో ఎంపీల ప్రమాణ స్వీకారం, స్పీకర్ ఎన్నిక జరిగాయి. రాష్ట్రపతి ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానానికి ఆమోదం తెలుపనున్నారు. తర్వాత సమావేశాలు ముగుస్తాయి. వర్షా కాల పార్లమెంటు సమావేశాలు జూలై 22 నుంచి నిర్వహించాలని కేంద్రం భావిస్తోంది. ఆగస్టు 9వ తేదీ వరకు ఈ సమావేశాలు జరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ సమావేశాల్లోనే కేంద్రం పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్ ప్రవేశపెడుతుంది. జూలై 23 లేదా 24 తేదీల్లో బడ్జెట్ ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రవేశపెడతారని తెలుస్తోంది. కేంద్ర బడ్జెట్ నేపథ్యంలో జూన్ 22న ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ 53వ జీవితకొన్నిలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందులో వస్తు సేవలకు జీవితకొన్ని వర్ధింపు

జయభేరి, న్యూఢిల్లీ, జూలై 3:

...మిగతాది 2లో



జైలు శాఖ చరిత్రలో  
మొదటిసారి..  
213 మంది ఖైదీల విడుదల..!











# మ్యాచ్ ఏ రోజునంటే..?

భారత్.. -పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ లాహోర్ లో! ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ వచ్చే ఏడాది పాకిస్తాన్ లో జరుగుతుంది. ఫిబ్రవరి 19 నుంచి మార్చి 9 వరకు కొనసాగుతున్నది. ఫైనల్ 9న జరుగుతుంది. ఏడాది కారణంతో రద్దయితే మార్చి 10న రిజర్వ్ డే నిర్ణయించారు. ఈ టోర్నీ కోసం ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ICC) విండో కోసం ప్రయత్నిస్తున్నది. ఇదిలా ఉండగా.. వచ్చే ఏడాది మార్చి 1న లాహోర్ వేదికగా చిరకాల ప్రత్యర్థి పాక్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా భారత్ తో

కీలకమైన మ్యాచ్ కు వీసీబీ షెడ్యూల్ ను నిర్ణయించింది. అయితే డ్రాఫ్ట్ షెడ్యూల్ కు వీసీబీ ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి సంబంధించిన 15 మ్యాచుల షెడ్యూల్ ను ఐసీసీకి అందజేశారు. ఇందులో భద్రత, రవాణా సంబంధిత కారణాలతో భారత్ మ్యాచులన్నీ లాహోర్ లోనే నిర్వహించేలా డ్రాఫ్ట్ ను నిర్ణయించింది. దీనిపై ఐసీసీ టోర్నీ సభ్యుడు ఒకరు మాట్లాడుతూ.. 15 మ్యాచుల ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ దని తెలుస్తుంది. గతంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి

అనుమతి లభిస్తేనే ఆ దేశానికి జట్టును పంపనున్నట్లు ఐసీసీ టోర్నీ సభ్యుడు చెప్పింది. సమాచారం ప్రకారం.. ఐసీసీ ట్రోఫీకి సంబంధించిన 15 మ్యాచుల షెడ్యూల్ ను ఐసీసీకి అందజేశారు. ఇందులో భద్రత, రవాణా సంబంధిత కారణాలతో భారత్ మ్యాచులన్నీ లాహోర్ లోనే నిర్వహించేలా డ్రాఫ్ట్ ను నిర్ణయించింది. దీనిపై ఐసీసీ టోర్నీ సభ్యుడు ఒకరు మాట్లాడుతూ.. 15 మ్యాచుల ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ముసాయిదాను ఐసీసీ సమర్పించింది తెలిపారు.

లాహోర్ లో ఏడు, కరాచీలో మూడు, రావల్పిండిలో ఐదు మ్యాచులు జరుగుతాయన్నారు. ఇక ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో పాల్గొనే ఎనిమిది జట్లను రెండు గ్రూపులుగా విభజించారు. పాక్, బంగ్లాదేశ్, న్యూజిలాండ్ తో కలిసి భారత్ గ్రూప్ లో ఉన్నది. ఇక గ్రూప్ లో ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణాఫ్రికా, ఇంగ్లండ్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఉన్నాయి. ఇటీవల ఐసీసీ ఈవెంట్ ఛీఫ్ క్రీకెట్ డెవలప్ మెంట్ ఇన్ ఛార్జ్ లో ఉన్న టిమ్ లిన్ టిమ్ లిన్ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా భద్రతా, ఇతర ఏర్పాట్లపై చర్చించారు.



## చర్చానికి మెరుపును ఇచ్చే ఆహారం

- ▶ చర్మం మెరుపు కోసం నెల రోజుల పాటు ఈ డైట్ ప్లాన్ చేయండి, ఫలితం మీకే కనిపిస్తుంది
- ▶ క్రీమీలు రాసుకున్నా, ఫేషియల్స్ చేయించుకున్నా చర్మం సహజసిద్ధంగా మెరుపు. చర్మం లోపలి నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ముఖంపై మెరుపు రాదు. మీ చర్మాన్ని లోపల్నుంచి ప్రకాశవంతంగా మెరిసిలా చేసే డైట్ ప్లాన్ ఇక్కడ ఇచ్చాము.

అందమైన, మెరిసే చర్మాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. మెరిసే చర్మాన్ని పొందాలంటే, దానిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. నేటి జీవితంలో కాలింగుంట్లు, ఇంకా ఫేస్ కారణంగా చర్మం పాల్గొన్నాయి. కాంతికిరణాలు మారుతుంది. ఎన్నో చర్మ సంబంధిత సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ముఖంపై మచ్చలు, మొటిమల సమస్యలకు కనిపిస్తున్నాయి. ఖరీదైన ఉత్పత్తులు వాడేలా వాటి పల్ల ఉపశమనం ఉండదు. మీరు కూడా చర్మ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, ఆరోగ్యకరమైన, ప్రకాశవంతమైన చర్మం పొందాలనుకుంటే, మీ ఆహారంపై కొంచెం శ్రద్ధ వహించాలి. మీ ఆహారంలో కొన్ని రకాల ఆహారాలను తినడం ద్వారా ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని పొందవచ్చు.

**ఆకుకూరలు :** ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఆకుకూరలు తినడం వల్ల శరీరంలో విటమిన్ లోపాలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇది హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన, ప్రకాశవంతమైన చర్మం కోసం, ఆహారంలో ఆకుకూరలను చేర్చడం చాలా అవసరం. ఇది ముఖానికి మంచి మెరుపును అందిస్తుంది.

ముఖానికి ఎంత ఖరీదైన క్రీమ్ అప్లై చేసినా ముఖంపై మెరుపు రాదు. సరైన మోతాదులో నీళ్లు తాగితేనే ముఖం మెరుపుంది. మీరు రోజూ కనీసం 3 నుండి 4 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. టాక్సిన్స్ శరీరం నుండి బయటకు వస్తాయి. ఇది చర్మం మెరిసిలా చేస్తుంది.

**నిమ్మరసం, కలబంద రసంతో :** నిమ్మరసం లేదా కలబంద రసంతో వంటివి తాగడం వల్ల చర్మం మెరిసిపోతుంది. లెమన్ వాటర్ తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటికి పోతాయి. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల చర్మం మెరుపుంది. కలబంద రసాన్ని కూడా తాగడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. మెరిసే చర్మం కోసం పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు, అనేక పోషకాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మెరిసిలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు, ఆహారంలో సలాడ్ ఖచ్చితంగా చేర్చండి. కీరా, రోస, క్యారెట్, టమాటా, క్యాబేజీ, బీట్ రూట్ ను సలాడ్ లో వాడండి. ఇవన్నీ అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి తినడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి, చర్మానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి.

హెల్త్ గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందాలంటే డైట్ రోటీన్ ను సకాలంలో తినాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచే సమయంలో ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారం తినండి. సరైన సమయానికి లంచ్ తినాలి. మధ్యాహ్నం భోజనంలో ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, సలాడ్లు, పెరుగు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోండి. బయట బంక్ ఫుడ్ తినడానికి బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన సాక్స్, స్నాక్స్ లను తినేందుకు ప్రయత్నించండి. రోజూ కచ్చు పెరుగు తినడం ద్వారా కూడా ఎన్నో చర్మ సంస్కలు రాకుండా ఉంటాయి. మజ్జిగ తాగడం వల్ల కూడా చర్మానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. బయటి నుంచి ఇంటికి వచ్చాక వెంటనే ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. మురికి ఎక్కువ కాలం చర్మంపై ఉంటే దురద వంటివి వస్తాయి.



# భారత్యాభర్తల అనుబంధం

- ▶ భారత్యాభర్తల మధ్య లైంగిక బంధం బలపడాలంటే ప్రతిరోజూ తినాల్సిన పండు ఇదే...
- ▶ భారత్యాభర్తల అనుబంధం జీవించాలంటే వారి మధ్య లైంగిక అనుబంధం చక్కగా సాగాలి. వారిలో లైంగిక అసక్తి పెంచే ఆహారాలను ప్రత్యేకంగా తినాలి. ప్రతిరోజూ భారత్యాభర్తల మూడు ఖర్చులను తింటే వారిలో సెక్స్ డ్రైవ్ పెరుగుతుంది.

భారత్యాభర్తల సంబంధం జీవించాలంటే వారి మధ్య లైంగిక అనుబంధం చక్కగా ఉండాలి. ఎంతోమంది భారత్యాభర్తల లైంగిక సంబంధానికి నెలల పాటు దూరంగా ఉంటున్నారు. దీనికి వారిలో సెక్స్ డ్రైవ్ తగ్గడం కారణమే కాబట్టి భారత్యాభర్తల లైంగిక అసక్తి పెంచేందుకు ప్రతిరోజూ ఖర్చులను తినాలి. ఇద్దరూ చెరో మూడు ఖర్చులను తినడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇవి వారిలో సెక్స్ డ్రైవ్ ను

పెంచుతాయి. ఒకరిపై ఒకరికి ఇష్టాన్ని, ప్రేమను కలుగజేస్తాయి. సెక్స్ డ్రైవ్ ను నియంత్రించడంలో టెస్టోస్టరాన్, ఈ రెండింటి పనితీరు సరిగా లేకపోతే లైంగిక చర్మంపై అసక్తి తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల భారత్యాభర్తలకు తెలియకుండానే వారి మధ్య దూరం పెరుగుతుంది. కాబట్టి వారు ఖర్చులను తినడం వల్ల వారి లైంగిక జీవితం ఆనందంగా సాగుతుంది. **లైంగిక అసక్తి తగ్గడానికి కారణం** కొందరి మహిళల్లో సెక్స్ పై అసక్తి తగ్గిపోవడానికి ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. మెనోపాజ్ కు దగ్గరగా ఉన్న మహిళల్లో ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. ఇది కూడా వారిలో లిబిడోను తగ్గిస్తుంది. అలాగే గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. బాలింతగా ఉన్న సమయంలో భావోద్వేగాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా లైంగిక కోరికలను తగ్గిస్తాయి. రుతు చక్రం సరిగా లేకపోయినా కూడా హార్మోన్ల

స్థాయిలు హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. ఇవి లైంగిక ప్రక్రియను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. అలాగే టైరాయిడ్, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు, ఆర్థరైటిస్ వంటి పరిస్థితులు ఉన్నా కూడా సెక్స్ పై అసక్తి కలగదు. యాంటీ డిప్రెసెంట్, గర్భనిరోధక మాత్రలు, రక్తపోటును తగ్గించే మందులు వాడుతున్న వారిలో లైంగిక అసక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. డిప్రెషన్, ఒత్తిడి వంటి వారిన పడినవారు సెక్స్ పై ఎక్కువ అసక్తిని చూపించుకోరు. **ఖర్చులను ఎందుకు తినాలి?** ఇలాంటి తక్కువ లైంగిక అసక్తి కలిగిన మహిళలు, పురుషులు కూడా ప్రతిరోజూ ఖర్చులను తింటే మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. ఖర్చులలో ప్రక్టోజ్, గ్రూకోజ్, సుకోజ్ వంటి సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి స్థిరంగా శక్తిని అందిస్తూనే ఉంటాయి. 100 గ్రాముల ఖర్చులలో తింటే 66 గ్రాముల చక్కెర శరీరానికి లభిస్తుంది. ఇవి సెక్స్ డ్రైవ్ ను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఖర్చులలో విటమిన్ ఏ కూడా అధికంగా

ఉంటుంది. అలాగే మెగ్నీషియం నిండి ఉంటుంది. ఇవి హార్మోన్ల నియంత్రణలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. లైంగిక కోరికలను పెంచుతాయి. ఖర్చులలోని పోషకాలు హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడతాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన లిబిడోను కారణం అవుతుంది. కార్నిసాల్ ను నియంత్రించి సెక్స్ డ్రైవ్ ను పెంచడంలో మెగ్నీషియం ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. కార్నిసాల్ అనేది ఒక ఒత్తిడి హార్మోను. ఒత్తిడి అధికంగా అనిపిస్తే ఈ హార్మోను విడుదలవుతుంది. ఇది మానసిక స్థితిని మార్చేస్తుంది. లైంగిక చర్మంపై అసక్తి లేకుండా చేస్తుంది. కాబట్టి ఉదయం లేచాక ట్రైక్ పాస్ట్ ను సమయంలో రెండు లేదా మూడు ఖర్చులను తినడం అలవాటు చేసుకోండి. నెల రోజుల పాటు తింటే మీ ప్రవర్తనలో మిక్తేదా తెలుస్తుంది. ముఖ్యంగా మీరు మీ భాగస్వామికి చాలా ప్రేమ పూర్వకంగా ఉంటారు. మీ మధ్య అనుబంధం బలపడుతుంది. లైంగిక చర్మంపై అసక్తి కలుగుతుంది. తద్వారా భారత్యాభర్తల బంధం మరింతగా దృఢపడుతుంది.



## ఎక్స్ గర్ల్ ఫ్రెండ్.. ఎక్సలెంట్ వైఫ్

సినిరంగంలో కొన్ని కాంట్రావర్సీల ఎప్పుడూ ప్రత్యేకమే. అలాంటి వాటిలో అగ్గి హీరో వెంకటేష్ దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి కాంట్రావర్సీ ఒకటి. వీరిద్దరి కలయికలో గతంలో ఎఫ్ 2, ఎఫ్ 3 వంటి హిట్లయిన ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందాయి. ఈ హిట్ కాంట్రావర్సీ మరోమాటు ప్రేక్షకులకు కావాల్సినంత వివేచనాన్ని పంచడానికి సిద్ధమవుతున్నది. వెంకటేష్ కథానాయకుడిగా అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో రూపొందిస్తున్న తాజా చిత్రం బుధవారం హైదరాబాద్ లో ప్రారంభమైంది. శ్రీవెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ పతాకంపై దిల్ రాజు సమర్పణలో శిరీష్ నిర్మిస్తున్నారు. మీనాక్షి చౌదరి, బిశ్వరూప రాజేష్ కథానాయికలు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి అల్లు అరవింద్ క్లాష్ నివ్వగా, డి. సురేష్ బాబు కెమెరా స్విచ్ చేశారు. హీరో, అతని ఎక్స్ గర్ల్ ఫ్రెండ్, అతని ఎక్సలెంట్ వైఫ్ నడుమ నడిచే ట్రయాంగిల్ క్లైమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇదని చిత్ర బృందం పేర్కొంది. ఉష్ణం లిమిటేషన్, రాజేంద్ర ప్రసాద్, సాయికుమార్, నరేష్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సమీర్ రెడ్డి, సంగీతం: భీష్మ సినిమాల్స్, రచన దర్శకత్వం: అనిల్ రావిపూడి.



### ద్రిల్లర్ కథతో 'రాచరికం'

అప్పురా రాణి, విజయ్ శంకర్, పరుష్ సందేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో సటిస్టుస్ చిత్రం 'రాచరికం'. సురేష్ లంకెపల్లి దర్శకుడు. ఈ శ్రేణి నిర్మాత. ప్రస్తుతం నిర్మాణానంతర కార్యక్రమాలు జరగుతున్నాయి. బుధవారం ఈ సినిమా నుంచి అప్పురా రాణి సైబల్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ సినిమాలో అప్పురా రాణి అద్భుతమైన పాత్రలో కనిపిస్తుందని, సంప్రదాయ కుటుంబానికి చెందిన అమ్మాయిగా ఆమె నటన ప్రత్యేక కారణంగా నిలుస్తుందని చిత్రబృందం పేర్కొంది. డ్రిల్లింగ్ అంకాలతో ఈ సినిమా ఆకట్టుకుంటుందని నిర్మాత తెలిపారు. హైపర్ ఆది, రంగస్థలం మహేష్, విజయ రామరాజు, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ఆర్కాసాయి, సంగీతం: వెంగి.

## బర్త్ డే గిఫ్ట్ అంటే ఇదీ..

### రాంచరణ్ ఉపాసనకు జానీ మాస్టర్ కృతజ్ఞతలు

టాలీవుడ్ సినీ ఇండస్ట్రీలో చాలా మంది సెలబ్రిటీలకు మెగా ప్యామిలీతో మంచి అనుబంధం ఉంటుందని ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ఇండస్ట్రీ వ్యక్తులతో సూపర్ బాండింగ్ కొనసాగించే వ్యక్తుల్లో చిరంజీవి, రాంచరణ్ గురించి ప్రముఖంగా చెప్పుకోవాలి. తాజాగా పాపులర్ కొరియోగ్రాఫర్ జానీ మాస్టర్ పట్ల ఉన్న తమకున్న గౌరవాన్ని చాటుకొని వారల్లో నిలిచారు రాంచరణ్, ఉపాసన దంపతులు. ఇటీవలే తన బర్త్ డే సందర్భంగా జానీ మాస్టర్ ను మెగా స్టార్ చిరంజీవి నివాసానికి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా తనకు ఇచ్చిన ఆతిథ్యం గురించి జానీ మాస్టర్ ప్రశ్నించినా.. సరైన సమయంలో సహాయం చేసేవాడు దేవుడు. గ్లోబల్ స్టార్ రాంచరణ్ నుంచి నాకు ఆహ్వానం రావడం.. పుట్టినరోజు నాపై చూపించిన ప్రేమ పట్ల ఉప్పొంగిపోయాను. చిరంజీవి ఆశీర్వాదం, రాంచరణ్ ఉపాసన మాటలు మనస్సుకు హత్తుకున్నాయి. నేను ఇదివరకు అడిగిన సహాయాన్ని గుర్తుంచుకుని, రాంచరణ్ ఉపాసన దంపతులు మా డ్యాన్సర్ యూనియన్ టీఎఫ్ టీటీడీపీలో 500కు పైగా కుటుంబాలకు హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ అందేలా అండగా నిలుస్తామన్నారు. అడిగిన సహాయాన్ని గుర్తు పెట్టుకొని.. ఇచ్చిన మాటకు విలువనిస్తూ అన్ని కుటుంబాలను చేరదీయడం మామూలు విషయం కాదు. మా అందరి మనసులో కృతజ్ఞతా భావం ఎప్పటికీ ఉంటుందని సోషల్ మీడియా ద్వారా అందరితో సుదీర్ఘ సందేశాన్ని పేర్ చేసుకున్నాడు జానీ మాస్టర్.



## పి యువకుడి ప్రతీకారం

రక్షిత్ అట్లూరి హీరోగా రాధికా శరత్ కుమార్ ముఖ్య పాత్రలో సటిస్టుస్ చిత్రం 'అపరేషన్ రాచర్ల'. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి వెంకట సత్య దర్శకుడు. ధ్యాన్ అట్లూరి నిర్మాత. ఆగస్ట్ 2న ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం కొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. 'యాక్టర్, ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ కలబోసిన చిత్రమిది. తనకు జరిగిన అన్యాయానికి ఓ యువకుడు తీర్పుకున్న ప్రతీకారం ఏమిటన్నదే చిత్ర ఇతివృత్తం. కథలోని భావోద్వేగాలు కదిలిస్తాయి. రాధికా శరత్ కుమార్ పాత్ర కీలకంగా ఉంటుంది' అని చిత్ర బృందం పేర్కొంది. సంగీతం విపిన్, రాధికా శరత్ కుమార్, చరణ్ రాజ్, కాంబి, రాకెట్ రాఘవ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: నాని చమిడిశెట్టి, సంగీతం: శరణబావాసందేవన్, సంభాషణలు: లక్ష్మీ లోహిత్ ఫూజారి.