

భారీగా తగ్గున్న పెట్రోల్, డీజిల్ పెట్రోల్ పై రూ. 5, డీజిల్ పై రూ.3

తెలంగాణ నుంచే మోడిపై యుద్ధం ప్రకటించాలి

జయభేరి, హైదరాబాద్ :
 గాంధీ భవన్ లో కుల గణనపై అవగాహన సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడారు. తెలంగాణలో ఆందోళన ప్రభుత్వం ఏర్పడుతుందని సామాజిక, ఆర్థిక రాజకీయ కులగణన చేస్తామని రాహుల్ గాంధీ మాట ఇచ్చారు. సెప్టెంబర్ 17న తుక్కుగూడ సభలో సోనియాగాంధీ గారు కూడా తెలంగాణ ప్రజలకు మాట ఇచ్చారు. రాజకీయాల్లో ఎన్ని ఒడిదుడుకులు వచ్చినా, అడ్డంకులు వచ్చినా ప్రజలకు ఇచ్చిన మాట నెరవేరడంలో సోనియామ్మ సఫలీకృతం అయ్యారని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటు చేసి ఇచ్చిన మాట నెరవేరారు. గాంధీ కుటుంబం ఒక మాట ఇస్తే



2 లో
 హరిహరారులు అప్పు వచ్చినా అది నెరవేర్చి తీరుతుంది. రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టడం ఇక్కడున్న ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. రేవంత్ రెడ్డి రెడ్డినా, మహేష్ గౌడ్ గాడా అనేది కాదు. మనం మల్లికార్జున ఖర్గే, రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టే వారసులం. రేవంత్ రెడ్డి కి ప్రత్యేక గుర్తింపు ఏమీ లేదు... కాంగ్రెస్ పార్టీనే రేవంత్ రెడ్డికి గుర్తింపు ఇచ్చింది. మీరంతా కళ్ళపడితేనే నాకు ఈ బాధ్యత వచ్చింది...గాంధీ కుటుంబం మాట ఇచ్చిందంటే మరో చర్యకు తావు లేదు... చర్యకు అవకాశం ఇచ్చారంటే వారు పార్టీ డ్రోహలేనని అన్నారు.

శుభాకాంక్షలు

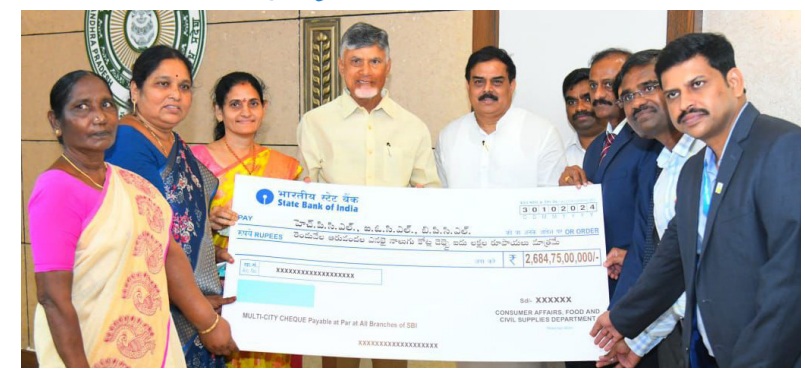
దీపావళి సందర్భంగా నేడు (31-10-2024) మా ఆఫీస్ కు సెలవు. కావున శుక్రవారం (01-11-2024) సంచిక వెలువడదు. పునర్వర్తనం శనివారం. - **మోతే రఘు తిరుపతి రెడ్డి**, సీఎడి, జయభేరి దినపత్రిక

పాఠకులకు, ప్రకటనకర్తలకు, ఏజెంట్లకు, శ్రేయోభిలాషులకు దీపావళి పండుగ శుభాకాంక్షలు.

గ్యాస్ సంస్థలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులు చెల్లింపులు

- 3 ఉచిత సిలిండర్ల సరఫరా సజావుగా జరిగేలా చూడాలి
- సిఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలు

జయభేరి, అమరావతి:
 సూపర్ సిక్స్ హోమ్ లో ఒకటైన ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ల పథకం రాష్ట్రంలో అమల్లోకి వచ్చింది. దీపం 2 పథకానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులు విడుదల చేసింది. ఎన్నికల ముందు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రకటించిన సూపర్ 6 హోమ్ లో భాగంగా ఇచ్చిన యోదాడికి 3 గ్యాస్ సిలిండర్ల పథకానికి ఖర్చయ్యే నిధులను సీఎం చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా గ్యాస్ సరఫరా చేసే పెట్రోలియం సంస్థలకు అందజేశారు. బుధవారం సచివాలయంలోని మొదటి భాగ్ లో హిందుస్తాన్ పెట్రోలియం, భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్, ఇండియన్



ఆయిల్ కార్పొరేషన్ సంస్థల ప్రతినిధులకు ముఖ్యమంత్రి ఈ సబ్సిడీ మొత్తాన్ని అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తో పాటు దీపం పథకం అభ్యిదారులు తెనాలి సుంచి బాలమ్మ, ఏలూరు సుంచి భవనీ, విజయవాడ సుంచి మంగతాయారు, సివిల్ సస్టై శాఖ అధికారులు, పెట్రోలియం సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ప్రజలకు మరియు గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ప్రజలకు, కాంగ్రెస్ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు

దీపావళి శుభాకాంక్షలు

ప్రభాకర్ గుప్తా, ములుగు మండల కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు

రాష్ట్ర ప్రజలకు మరియు గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ప్రజలకు, కాంగ్రెస్ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు

దీపావళి శుభాకాంక్షలు

సందీప్ రెడ్డి, వర్గల్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు

రాష్ట్ర ప్రజలకు మరియు గజ్వేల్ నియోజకవర్గం బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులకు కార్యకర్తలకు

దీపావళి శుభాకాంక్షలు

కడపల బాల్ రెడ్డి మండల పరిషత్ మాజీ ఉపాధ్యక్షులు

రాష్ట్ర ప్రజలకు, గజ్వేల్ నియోజకవర్గం ప్రజలకు, బిజెపి నాయకులకు, కార్యకర్తలకు

దీపావళి శుభాకాంక్షలు

బారు అరవింద్ బిజెపి గజ్వేల్ మండల ఉపాధ్యక్షులు



దిగిచ్చిన కాంగ్రెస్ సర్కార్

- ఫలించిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాటం
- విద్యుత్ భారాన్ని మోపేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది

జయభేరి, దేవరకొండ :

విద్యుత్ చార్జీల పెంపు ప్రతిపాదనలను తిరస్కరించాలని కోరుతూ, 2024 అక్టోబర్ 21న విద్యుత్ నియంత్రణ మండలికి పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ ఆడియో మేరకు బీఆర్ఎస్ చర్చింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, మాజీ మంత్రులు, పలువురు బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు కలిసి విజ్ఞప్తి చేశారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాటంతో ఈ ఆర్ఎస్ తెలంగాణలో విద్యుత్ చార్జీల పెంపును నిలిపివేసింది. విద్యుత్ చార్జీల పెంపును ఆపినందుకు ప్రజల తరఫున బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులలో దేవరకొండ పట్టణంలో సందర్శించి, తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ చిత్ర పటానికి పాలాభిషేకం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా సర్దార్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు దేవరకొండ మాజీ శాసన సభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రజల పైన అడ్డగోలుగా విద్యుత్ చార్జీలు పెంచాలని ప్రభుత్వం చేసిన ప్రయత్నాన్ని సరైన పద్ధతిలో శాస్త్రీయంగా ఈ ఆర్ఎస్ ముందు ఉంచడంలో విజయం సాధించామన్నారు. మొత్తం ఉమ్మడి రాష్ట్ర చరిత్రనుంచి మొదలుకొని ఇప్పటిదాకా ప్రధాన ప్రతిపక్షం యొక్క వాదనలోని సహేతుకతను, న్యాయాన్ని విని సంపూర్ణంగా చార్జీల పెంపు ప్రతిపాదనలను ఈ ఆర్ఎస్ తిరస్కరించడం ఇదే మొదటిసారి అని అన్నారు. పది సంవత్సరాల్లో ఏనాడూ విద్యుత్ చార్జీలు పెంచని మన ప్రభుత్వానికి భిన్నంగా కేవలం 10 నెలల్లోనే 18,500 కోట్ల రూపాయల విద్యుత్ చార్జీల పెంపు ప్రతిపాదనలను ప్రభుత్వం చేస్తే ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా వాటిని వ్యతిరేకించాలని పబ్లిక్ హియరింగ్ లో పాల్గొని ఈ ఆర్ఎస్ ని ఒప్పించగలిగాం అని పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ చార్జీలు పెంచితే ఉద్యమం తప్పదని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

కల్లుగీత కార్మికులకు కాటమయ్య రక్షణ కవచం కిట్ట పంపిణీ

■ నేనావత్ బాలు నాయక్



జయభేరి, దేవరకొండ :

ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో ఏర్పడిన ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రతి ఒక్కరి క్షేమం గురించి ఆలోచిస్తుంది దేవరకొండ శాసనసభ్యులు నేనావత్ బాలు నాయక్ అన్నారు. బుధవారం పట్టణంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో ఎక్సైజ్ శాఖ అధ్యక్షులతో ఏర్పాటు చేసిన కల్లుగీత కార్మికులకు కాటమయ్య రక్షణ కవచం కిట్ట పంపిణీ చేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే గీత కార్మికులు, అధికారులు శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కల్లుగీత కార్మికుల భద్రత, ఆరోగ్యం, క్షేమం అన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకొని కాటమయ్య రక్షణ కవచాలను పంపిణీ చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. గీత కార్మికులకు అవసరమైన సహాయం అందించడానికి ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉందన్నారు. చెట్లపై పనిచేస్తున్న కార్మికులు ప్రమాదాల బారిన పడకుండా కాటమయ్య రక్షణ కవచం కిట్ట అందించడం జరుగుతోందని చెప్పారు. ఈ కిట్ కార్మికులకు ప్రాథమిక రక్షణను అందిస్తూ, ప్రమాదాల కారణంగా గాయపడకుండా ఉండేందుకు దోహదం చేస్తుందని తెలిపారు. గౌడ కులస్తులకు ప్రభుత్వ పక్షాన పెన్షన్లు, ప్రమాదాల సమయంలో పరిహారం అందించడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నారని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై మాట్లాడుతూ ప్రజా ప్రభుత్వానికి అధికారం చేపట్టే సమయంలో ఆర్థికంగా చాలా సంకటంలో ఉన్న కూడా సంక్షేమం పైన ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ ఆలం పల్లి నర్సింహ్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నాయిని జమున మాధవ రెడ్డి, సర్పంచ్ పార్లమెంట్ కోఆర్డినేటర్ సిరాజ్ ఖాన్, సీపీఐ రాష్ట్ర నాయకులు పల్లె నర్సింహ్ రెడ్డి, పట్టణ మాజీ సర్పంచ్ పున్నవేంకటేశ్వర్లు, పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ జాల నర్సింహ్ రెడ్డి, డాక్టర్ వేణుధర్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కుక్కల గోవర్ధన్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ జాని యాదవ్, మాజీ జడ్పీటీసీ అరుణ సురేష్ గౌడ్, మాజీ ఎంపీపీ భవాని పవన్ కుమార్, గోవింద్, మాజీ జడ్పీటీసీ బుజ్జి లచ్చీరాం నాయక్, భాక్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు డొంటినేని వెంకటేశ్వర్ రావు, కాంగ్రెస్ పార్టీ చర్చింగ్ ప్రెసిడెంట్ సతీష్ రెడ్డి, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు ఎల్లయ్య యాదవ్, కృష్ణయ్య, సీనియర్ నాయకులు తిప్పారా కౌర్, హనుంతు వెంకటేశ్వర్ గౌడ్, శీరందాని కృష్ణయ్య, మాజీ సర్పంచులు పాప నాయక్, డొండేటి మధు రెడ్డి, రాజు నాయక్, రంగయ్య గౌడ్, యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కొర రాంసింగ్ నాయక్, కిన్నెర హరికృష్ణ, జైపాల్ నాయక్, అశోక్, లక్ష్మణ్, రమేష్ నాయక్, బాబు రామ్ నాయక్, శుభాని నాయక్, ఎక్సైజ్ సీఐఐఎస్, ఏసీబి నరసింహ్, సంజీవ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

5న తెలంగాణకు రాహుల్

జయభేరి, విజయవాడ, అక్టోబరు 30:

కాంగ్రెస్ పార్టీ రూటు మార్చింది. ఎన్నికల తర్వాత ప్రజలకు దగ్గరగా ఉండాలని భావిస్తోంది. కొత్త కొత్త కార్యక్రమం పేరుతో ప్రజల్లో ఉండేందుకు ఆలోచన చేస్తోంది. 2029 సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ఇప్పటి నుంచి స్పెషల్ పోస్టల్ కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. పాత పద్ధతులను దూరం పెట్టింది. నిత్యం ప్రజలు, కార్యకర్తలతో దగ్గరయ్యేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని కాంగ్రెస్ అధినేత రాహుల్ గాంధీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ వేగం పెంచింది. వచ్చే ఎన్నికల్లో మోడీ సర్కార్ ను గద్దె దించాలని ప్లాన్ చేస్తోంది. దానికి ఇప్పటి నుంచే పాల్గొని అడుగులు వేస్తోంది. కేవలం ఎన్నికలకు మాత్రమే పోవడం అవసరమని తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తోంది. లెబోనెట్ గా 'సంవిధాన సన్మాన్ సమ్మేళన్' కార్యక్రమం పేరుతో తెలంగాణకు రాహుల్ గాంధీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ వేగం పెంచింది. సవంబర్ ఐదున హైదరాబాదుకు వస్తున్నారు. సంవిధాన కార్యక్రమం పేరుతో ఇప్పటికే చాలా రాష్ట్రాల్లో పర్యటిస్తున్నారని నేతలు, కార్యకర్తలతో మమేకం అవుతున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ వైఖరిని వివరించే విజయవాడలోని వివిధ పక్షాలను భాగస్వామిగా చేయడానికి తొలుత జనాభా సంఖ్యను నిర్ధారించాలని అవసరాన్ని నొక్కి పక్కానిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది నుంచి జనాభా లెక్కలపై మొదలుపెట్టాలని కేంద్రం ఆలోచన చేస్తోంది. వెనుకబడిన కులాల, దళితులు, గిరిజనులు, మైనార్టీలు ఉన్నత కులాలకు చెందిన జనాభా ఎంత ఉందో తెలుసుకునేందుకు కుల గణన ద్వారానే సాధ్యమవుతుందని బలంగా నమ్ముతున్నారని కాంగ్రెస్ అధినేత పవన్ చోపరా రాష్ట్రాల్లో పార్టీ పరిస్థితి గురించి ఆరా తీయనున్నారు రాహుల్ గాంధీ. దానికి అనుగుణంగా ప్రజాభివలన రచించనున్నారు. అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లో చేపడుతున్న కార్యక్రమాల గురించి పార్టీ నేతలకు కీలక సూచనలు ఇస్తున్నారు.



ఆర్సీబీ సారథిగా కోహ్లీ?

- తుది నిర్ణయం ఏరాబోదే
- శ్రీయన్ సు వదిలేయనున్న కేసీఆర్
- ఫ్రాంచైజీ కోసం గిల్ ట్యాగ్
- ఆసక్తికరంగా ఐపీఎల్ రిటెన్షన్

జయభేరి, బెంగళూరు :

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్)లో ఇంతవరకూ ట్రోఫీ గెలవకపోయినా అత్యంత ప్రజాదరణ కలిగిన ఐట్లలో ఒకటైన రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ)ను ఆ జట్టు మాజీ సారథి విరాట్ కోహ్లీ మళ్లీ నడిపించునున్నాడా? అంటే అవుననే సమాధానం వినిపిస్తోంది. 2013 నుంచి తొమ్మిదేండ్ల పాటు జట్టుకు కెప్టెన్ గా వ్యవహరించి 2021లో తప్పకున్నా కోహ్లీ.. మళ్లీ వచ్చే సీజన్లో సారథ్య పగ్గాలు చేపట్టునున్నట్లు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వస్తున్నాయి. ఐపీఎల్ రిటెన్షన్ నోట్సు గురించిన ప్రకటన (అక్టోబర్ 31) సాయంత్రం తొలిసారి విడుదలైంది. ఆర్సీబీని గత మూడు

సీజన్ల పాటు నడిపించిన దక్షిణాఫ్రికా దిగ్గజం ఫాఫ్ దుషెస్సెను అతడి పరుగు (40 ఏండ్లు) రిట్యా రిటైన్ చేసుకోవడం కచ్చమైన తెలుస్తోంది. మ్యాచ్ నెట్ పంటి హిట్టర్ పైనా బెంగళూరు ఆసక్తి కనబరచడం లేదు. దీంతో మళ్లీ కోహ్లీ కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు అప్పజెప్పనున్నట్లు బెంగళూరు వర్గాల సమాచారం. ఒకవేళ కేవలం రాహుల్ (లక్నో సూపర్ జెయంట్స్), రిషభ్ పంత్ (ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్), శ్రీయాస్ అయ్యర్ (కోల్కతా వైలెంట్స్) వస్తే వారిలో ఎవరో ఒకరిని దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్సీ అప్పగించొచ్చన్న పుకార్లు చెప్పుడంగా అనుభూతంగా కోహ్లీ పేరు తెరపైకి రావడం గమనార్హం. మరీ ఆర్సీబీ మేనేజ్మెంట్ ప్రతిపాదనకు కోహ్లీ అంగీకరిస్తాడా? లేదా? అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

శ్రీయన్ సు నో చెప్పిన కేసీఆర్!

సునీల్ చెప్పిన కేసీఆర్! తర్వాత తమ జట్టుకు ఐపీఎల్ తెరవడంపై సునీల్ చెప్పిన కేసీఆర్! కీలకపాత్ర పోషించిన

కెప్టెన్ శ్రీయాస్ అయ్యర్ను కోల్కతా వైలెంట్స్ (కేఆర్) వదులుకోనున్నట్లు సమాచారం. 2022 వేలానికి ముందు అయ్యర్ను కేసీఆర్ రూ. 12.25 కోట్లతో దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు అప్పగించినట్లు తెలుస్తోంది. గతేడాది కోల్కతా వైలెంట్స్ నెగ్గడంతో ఈసారి రిటెన్షన్ టాప్ 1 పేరు (రూ. 18 కోట్లు) తనదే ఉండాలని అయ్యర్ పట్టుబట్టగా మేనేజ్మెంట్ అందుకు 'నో' చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. అయ్యర్ తో పాటు గతేడాది మినీ వెలెంట్ రికార్డు దర దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్సీ స్ట్రాక్, స్ట్రాక్ ఆల్ రౌండ్ అండ్ రిస్కీ నూ ఆ ఫ్రాంచైజీ వేలానికి వదిలేయనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే అయ్యర్ను రిటైన్ చేసుకోకపోయినా రెట్టే టు మ్యాచ్ (అర్బిఎం) ఆప్షన్ ద్వారా దక్షిణాఫ్రికాలోని భావనలో మేనేజ్మెంట్ ఉన్నట్లు కేసీఆర్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. రింకూ సింగ్, సునీల్ సరైన, పరుణ్ చక్రవర్తి, రమణ్ దేవ్ సింగ్ను కేసీఆర్ రిటైన్ చేసుకోనున్నట్లు వినిపిస్తోంది.

శుభమన్ గిల్ ట్యాగ్ గుజరాత్ వైట్స్ సారథి శుభమన్ గిల్ ఫ్రాంచైజీ కోసం తన వేతనాన్ని తగ్గించుకునేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. టాప్ 1 రిటెన్షన్ గా కాకుండా టాప్ 2 (రూ. 14 కోట్లు) ఫ్రెయర్ గా ఉండేందుకు అతడు ఆమోదం తెలిపాడు. రషీద్ ఖాన్ మొదటి రిటెన్షన్ గా ఉండనున్నాడు. సాయి సుదర్షన్, రాహుల్ తెవాటియా, పావన్ ఖాన్ మిగతా జాబితాలో ఉన్నారని జట్టు కోర్ గ్రూప్ కోసం గిల్ తన వేతనాన్ని తగ్గించుకున్నట్లు వైట్స్ వర్గాలు తెలిపాయి. గతేడాది పైనలిస్టులు సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్.. హెన్రీక్ క్లాస్, పాల్ కమిస్, అభిషేక్ శర్మ, ట్రావిస్ హెడ్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డిని రిటైన్ చేసుకోనున్నట్లు సమాచారం. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్.. రుతురాజ్ గిక్వాడ్, రవీంద్ర జడేజా, శివమ్ దావే, మతీశ్ పతిరాన్ తో పాటు ఆన్ క్యాష్ ఫ్రెయర్ గా మహేంద్రసింగ్ ధోనీని రిటైన్ చేసుకునేందుకు సిద్ధమైంది.



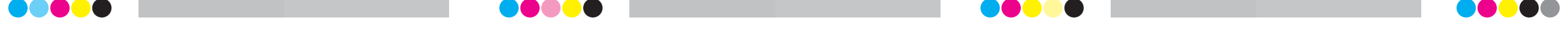
వెయిట్ లాస్ డ్రింక్

- పదిహేను రోజుల్లో 5 కిలోలు ఎలా తగ్గారో చెప్పిన ఫిట్నెస్ ట్రైనర్, ఈ డ్రింక్ రెసిపీని ప్రయత్నించండి
- మీరు వేగంగా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా? పరగడుపున జీలకర్ర నీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చని ఫిట్ నెస్ ట్రైనర్ చెబుతున్నారు. అయితే ఇది నిజమేనా? అది ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోండి.

లేకుండా 15 రోజుల్లో 5 కిలోల బరువు తగ్గే మార్గాలు' గురించి వివరించారు. ప్రతిరోజూ నిద్ర లేవగానే జీలకర్ర నీళ్ల తాగండి. మిల్కీ టీ మానేసి భాక్ లీ తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ప్రతిరోజూ లంచ్, డిన్నర్ కు ముందు పండు, వెజిటబుల్ సలాడ్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రతి భోజనం తర్వాత ఆపిల్, బీట్ రూట్, క్యాబేజ్ జ్యూస్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. బరువు తగ్గించే చిట్టాలు పనిచేస్తాయా? సునీల్ చెప్పిన డ్రింక్ బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి తీసుకున్నాను. 'ఈ చిట్టాలు బుచ్చితంగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ప్రతి ఒక్కటి జీవక్రియను పెంచడం, ఆకలి నియంత్రణ లేదా కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గించడం ప్రోత్సహిస్తుంది. అయినప్పటికీ, దీనితో పాటు కేలరీల లోటు రాకుండా ఆహారాన్ని తీసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది. లేకపోతే అది పనిచేయదు' అని ఆయన వివరించారు.

జీలకర్ర నీరు ఉదయం లేచిన వెంటనే జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల పదిహేను రోజుల్లోనే అయిదు కిలోల వరకు బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఇది మంచి పోషక శోషణకు సహాయపడుతుంది. పొట్ల ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. మీ రోజును జీలకర్ర నీటితో ప్రారంభించడం వల్ల జీవక్రియను నియంత్రించడానికి, మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీవక్రియ ఆరోగ్యానికి అవసరం. వెజిటబుల్ సలాడ్ ఉపయోగాలు మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు సలాడ్ మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు పైబర్ అధికంగా ఉండే సలాడ్ తినడం మీకు త్వరగా పొట్ల నిండుతుంది. కాబట్టి మీరు మధ్యాహ్నం భోజనం తక్కువగా తక్కువగా తినే అవకాశం ఉంది. ఆకు కూరలు, ధోసాయలు, టమాటాలు, బెల్ పెప్పర్, పండ్లు తక్కువ కేలరీల కూరగాయలను సలాడ్ కోసం ఉపయోగించండి. ఇలా తినడం వల్ల శరీరం తీసుకునే కేలరీలను తగ్గిస్తుంది. సలాడ్ నుండి వచ్చే పైబర్ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.

రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక బరువు నిర్మూలకు తోడ్పడుతుంది. పండ్ల జ్యూసులు లంచ్ తర్వాత జ్యూస్ లాగా తాగండి. బీట్ రూట్, క్యాబేజ్ వంటివి పచ్చిగా తినకుండా జ్యూస్ రూపంలో తాగేందుకు ఇష్టపడతారు. ఇది బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను పెంచుతుంది. జ్యూస్ లా కాకుండా వాటిని తీసుకునే కేలరీల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఇది బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను పెంచుతుంది. ఇది బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను పెంచుతుంది. పండ్ల ఆధారిత రసాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. పాల పానీయాలు వస్తుంటే, కాఫీలను తాగేవారు అందులో పాలను వేసుకోవడం మానేయాలి. బీల్ ఉండే పాలు, చక్కెర కలిపి శరీరానికి కేలరీలు. కఫాన్ని తోడ్పడతాయి. కాబట్టి భాక్ కాఫీ లేదా టీకి మారడం వల్ల మీరు తీసుకునే కేలరీల సంఖ్య తగ్గుతుంది. భాక్ కాఫీలో కెఫెన్ కూడా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను కొద్దిగా పెంచుతుంది. కొవ్వును కరిగించేందుకు సహాయపడుతుంది.





ఇదే నిజమైన దీపావళి

కన్నడంలో విజయవంతమైన 'సప్తసాగర దాచే ఎల్లో' (తెలుగులో 'సప్తసాగరాలు దాటి') చిత్రం ద్వారా యువతరానికి చేరువైంది కథానాయిక రుక్మిణి వసంత్. ఈ భామ 'అప్పుడో అప్పుడో ఎప్పుడో' సినిమా ద్వారా తెలుగులో అరంగేట్రం చేస్తున్నది. ఆమె కథానాయికగా నటించిన తాజా కన్నడ చిత్రం 'బఘీర' నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నది. 'కెజీఎఫ్' ఫేమ్ ప్రశాంత్ నీల్ కథనందించిన ఈ చిత్రానికి దా||సూరి దర్శకత్వం వహించారు. హాంబలై ఫిల్మ్ నిర్మించింది. ఈ సందర్భంగా రుక్మిణి వసంత్ చిత్ర విశేషాలు తెలియజేస్తూ 'ఇదొక సూపర్ హిరో యాక్షన్ థ్రిల్లర్ మూవీ. ఈ తరహా సినిమాల్లో కథానాయికల పాత్రలకు చిత్ర విశేషాలు తెలియజేస్తూ 'ఇదొక సూపర్ హిరో యాక్షన్ థ్రిల్లర్ మూవీ. ఈ తరహా సినిమాల్లో చాలా కీలకంగా ఉంటుంది. ఇందులో నేను అంతగా ప్రాధాన్యత ఉండదని అంటారు. కానీ నా క్యారెక్టర్ కథాగమనంలో చాలా కీలకంగా ఉంటుంది' అని చెప్పింది. స్వేదా అనే డాక్టర్ పాత్రలో కనిపిస్తూ, ఈ కథలో ఇంటెన్స్ యాక్షన్ తో పాటు చక్కటి లవ్ స్టోరీ కూడా ఉంటుంది' అని చెప్పింది. 'సప్తసాగరాలు దాటి' చిత్రం తర్వాత అభినయ ప్రధాన పాత్రలు లభిస్తున్నాయని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఛాలెంజింగ్ రోల్స్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నానని చెప్పింది రుక్మిణి వసంత్. తన కెరీర్ లో దీపావళి సందర్భంగా విడుదలవుతున్న తొలి సినిమా ఇదేనని, ఈ ఏడాది తనకు నిజమైన దీపావళిలా అనిపిస్తున్నదని ఆమె ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. ప్రస్తుతం తెలుగులో కొన్ని సినిమాల కోసం చర్యలు జరుగుతున్నాయని, ఆ వివరాలను త్వరలో వెల్లడిస్తానని చెప్పింది.



నయనతారపై డాక్యుమెంటరీ..

ముంబై: దక్షిణాది సూపర్ స్టార్ సటి నయనతారపై.. వెటోఫిక్స్ డాక్యుమెంటరీ రూపొందించింది. సవంబర్ 18వ తేదీన ఆ డాక్యుమెంటరీని ప్రసారం చేయనున్నట్లు వెటోఫిక్స్ ప్రకటించింది. ఆ రోజే నయనతార 40వ పుట్టిని రోజు జరుపుకోనున్నది. నయనతార: బియాండ్ ద ఫైయర్లీ టేల్ అనే బ్లీట్ తో డాక్యుమెంటరీని రిలీజ్ చేస్తున్నారు. సాధారణ జీవితం నుంచి ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో అత్యున్నత స్థాయి సటిగా ఎలా ఎదిగారన్న కోణంలో డాక్యుమెంటరీని రూపొందించారు. సటి నయనకు చెందిన ఎన్నో తెలియని విషయాలను దాంట్లో చూపించనున్నారు. యువత తమ కలలను ఎలా సాకారం చేసుకోవాలన్న సందేశాన్ని ఆమె ఇవ్వనున్నారు. కూతురిగా, సోదరిగా, భాగస్వామిగా, తల్లిగా, స్నేహితురాలిగా ఎలా నయనతార తన జీవితంలో రాణించిందో డాక్యుమెంటరీలో చూపించనున్నారు. చంద్రముఖి, ఘజిని, బిగిల్, బాడిగార్, జవాన్ లాంటి చిత్రాల్లో నయనతార సటించారు. 2022లో ఫిల్మ్ మేకర్ విశ్వేష్ శివన్ ను ఆమె పెళ్లి చేసుకున్నారు.



తండేల్ విడుదలపై డైలామా కంటిన్యూ..

టాలీవుడ్ యాక్టర్ అక్కినేని నాగచైతన్య సటిస్కోస్సు మోస్ ఎవెంబెడ్ ప్రాజెక్ట్ తండేల్. చందూ మొండిటి డైరెక్ట్ చేస్తున్నారు. రొమాంటిక్ డ్రామా నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న తండేల్ లో సాయిపల్లవి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ పోషిస్తోంది. ముందుగా ఈ మూవీని డిసెంబర్ 20న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించగా.. ఆ తర్వాత విడుదల వాయిదా పడుతుందంటూ తెరకెక్కి వార్తలు వస్తున్న ఉన్నాయి. విడుదల తేదీపై నెలకొన్న డైలామాపై నాగచైతన్య క్లారిటీ ఇచ్చారు. క ఫ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో నాగచైతన్య మాట్లాడుతూ.. గీతాఆర్ట్స్ ఉత్తమమైన కంటెంట్ తో ఉత్తమంగా విడుదల చేస్తుంది. కాబట్టి గీతా ఆర్ట్స్ తో పనిచేసే ఏ యాక్టర్ లైనా అపారమైన డైరెక్టర్ ఉంటుంది. అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన విడుదల తేదీని అబ్బ అరవింద్ ఫిక్స్ చేస్తారు. దీనిపై మేము త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన జారీ చేస్తామన్నారు. మరోవైపు చందూమొండిటి మాట్లాడుతూ.. గేమ్ ఛేంజర్ విడుదలవుతుందని తెలిసినప్పటి నుంచి అరవింద్ రిలీజ్ కు నో చెప్పలేదు.. వెంకటేశ్ సినిమా విడుదలవుతుంటే నాగచైతన్య నో చెప్పన్నారు. తండేల్ జనవరి కక్టా రెడీ అవుతుంది. విడుదల తేదీని ముందుకు జరిపే అవకాశాలున్నాయని అన్నాడు చైతూ. ఈ రెక్కన తండేల్ టీం నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతున్న వార్తల ప్రకారం రిపబ్లిక్ డే, వారంబైన్స్ డేల్ ఏనో బైం ఫిక్స్ చేస్తారని పిస్తుంది.

హనుమాన్ పాత్రధారి రిపబ్లీకేట్

ప్రశాంత్ పర్వ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'హనుమాన్' చిత్రం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో అద్భుత విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాకు సీక్వెల్ గా 'జై హనుమాన్' చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉన్న ఈ చిత్రం త్వరలో సెట్స్ మీదుకు వెళ్తుంది. ఈ సినిమాలో హనుమాన్ పాత్రను ఓ అగ్ర హీరో పోషించిన దర్శకుడు ప్రశాంత్ పర్వ ఇదివరకే వెల్లడించారు. దీంతో ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో మరింతగా అంచనాలు పెరిగాయి. హనుమాన్ పాత్రను పోషించే అవకాశం 'కాంతార' ఫేమ్ రిపబ్లీకేట్ ని వరించింది. దీపావళి పర్వదినాన్ని పురస్కరించు కొని బుధవారం హనుమాన్ పాత్రలో రిపబ్లీకేట్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆయన రాముడి విగ్రహాన్ని భక్తి పూర్వకంగా పట్టుకొని కనిపిస్తున్నారు. శ్రీరాముడికి హనుమంతుడు ఇచ్చిన మాటేమిటి అనే అంశం చుట్టూ సీక్వెల్ కథ నడుస్తుందని చెబుతున్నారు. 'హనుమాన్' చిత్రంలో హనుమంతుడు అనే పాత్రలో కనిపించిన హీరో తేజ సజ్జా.. సీక్వెల్ లోనూ అదే పాత్రను పోషిస్తున్నారు. 'ప్రశాంత్ పర్వ' సినిమాటిక్ యూని వర్క్ లో భాగంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నారు. 'జై హనుమాన్' భక్తి విధేయతలతో కూడిన ఎపిక్ చిత్రమని, ప్రేక్షకులకు అద్భుతమైన అనుభూతినిందిస్తుందని చిత్రబృందం పేర్కొంది. ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై సవీన్ యెర్నేని, చైరమిశంకర్ నిర్మిస్తున్నారు.

