



ప్రజానావ

పేజీలు: 08 వెల : రూ.5.00

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం..

ప్రజానావ హాదరాబాద్ సెంట్రల్ పబ్లికేషన్స్

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రజానావ దినపత్రికలో అతి తక్కువ ధరకే ప్రకటనలివ్వండి! వివరాలకు ఈ క్రింది ఫోన్ నెంబర్లను సంప్రదించగలరు.

C : 99484 33277 / 7288825681

published from : Karimnagar, circulated to : Hyderabad, Karim nagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabub nagar హైదరాబాద్ | సంపుటి : 2 | సంచిక : 162 | శుక్రవారం | 22.11.2024

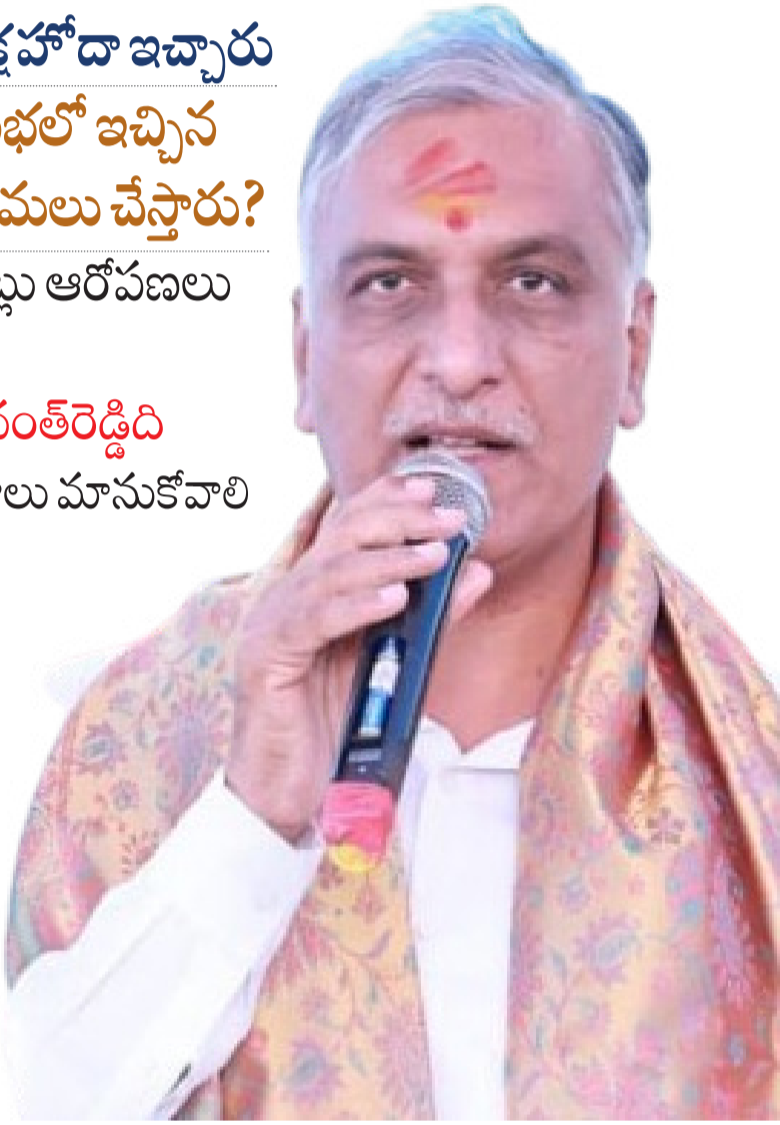
గ్యారంటీలు అమలు చేసేదాకా ప్రశ్నిస్తాం

ప్రజలు మాకు ప్రతిపక్షహోదా ఇచ్చారు వరంగల్ డిక్లరేషన్ సభలో ఇచ్చిన హామీలు ఎప్పుడు అమలు చేస్తారు?

భూ కబ్జాకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు చేయడం సరికాదు

కబ్జాల చరిత్ర సీఎం రేవంత్ రెడ్డిది

బ్లాక్ మెయిల్ రాజకీయాలు మానుకోవాలి మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు



ప్రజానావ, అంధోల్:

ప్రభుత్వం ఎన్నికల హామీలైన ఆరు గ్యారంటీలు అమలు అయ్యారా? ప్రభుత్వాన్ని నిల దీస్తూనే ఉంటామని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు చెప్పారు. గురువారం సంగారెడ్డి జిల్లా అంధోల్ మండలంలోని మాసాన్ పల్లి గ్రామంలో పెద్ద మొత్తంలో విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమానికి ముఖ్యతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేను రంగనాయక్ సాగర్ వద్ద భూ కబ్జాకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు చేయడం తగదన్నారు. ఆ చరిత్ర నీడని విమర్శించారు. తాను చట్టబద్ధంగా రైతుల పట్టాభూములు ధరతీ ద్వారా 13 ఎకరాలు కోసుకోవాలి చేసినట్లు వివరణ ఇచ్చారు. సెంట్ భూమి ఇరిగేషన్ భూమి

మిగతా 2లో..



అదానీపై అమెరికాలో కేసు

యూఎస్ లో 265 మిలియన్ డాలర్ల ఫ్రాడ్, బైబరీ కేసు

సోలార్ ఎనర్జీ డీల్ కోసం లంచం ఇచ్చారని ఎన్ ఈ సీ అభియోగాలు

ఫేక్ ఇన్వెస్టేషన్ ఇచ్చి నిధులు సేకరించారని న్యూయార్క్ ఫెడరల్ ప్రాసిక్యూటర్ ఆరోపణలు

వారెంట్ జారీ చేసిన న్యూయార్క్ లోని కోర్టు

అదానీ, అతని మేనల్లుడితో పాటు 8 మందిపై కేసు

కేసు నమోదుతో ఒక్కసారిగా కుమ్మకాలిన అదానీ షేర్లు

08

అదానీకో న్యాయం.. ఆడబిడ్డకో న్యాయమా?

ఆధారాలు లేకున్నా ఆడబిడ్డను కాబట్టి అరెస్ట్ చేయడం ఈజీ ఆధారాలున్నా అదానీని అరెస్ట్ చేయడం మాత్రం కష్టమా? ఎన్నిసార్లు ఆరోపణలు వచ్చినా ప్రధాని అదానీ వైపేనా? బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కవిత

జైలు నుంచి విడుదలైన తర్వాత తొలిసారి పోలిటికల్ కామెంట్స్

ప్రజానావ, హైదరాబాద్:

జైలు నుంచి విడుదలైన తర్వాత బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కవిత.. తొలిసారి రాజకీయ వ్యాఖ్యలు చేశారు. చాలా రోజుల తర్వాత ట్వీట్ చేసిన కవిత.. అదానీ వ్యవహారంపై విమర్శలు గుప్పించారు. బీజేపీ, ప్రధాని మోదీపై ఆరోపణలు చేశారు. 'అఖండ భారతంలో అదానీకో న్యాయం.. ఆడబిడ్డకో న్యాయమా? ఆధారాలు లేకున్నా ఆడబిడ్డను కాబట్టి అరెస్ట్ చేయడం ఈజీ. ఆధారాలు ఉన్నా అదానీను అరెస్ట్ చేయడం మాత్రం కష్టమా? ఎన్ని సార్లు ఆరోపణలు వచ్చినా ప్రధాని అదానీ వైపేనా? అంటూ కవిత సూటిగా ప్రశ్నించారు. కాగా, లిక్కర్ కేసులో.. మార్చి 15వ తేదీన తన నివాసంలో కవితను ఈడీ అదుపులోకి తీసుకుంది. ఏప్రిల్ 11న ఢిల్లీ లిక్కర్ కేసులో కవితను సీబీఐ అరెస్ట్ చేసింది. మొత్తం ఈ కేసులో ఐదు నెలలపైనే ఆమె ట్రియల్ జైల్లో



మిగతా 2లో..



పరోస్పెన్ విస్తరణతో 1800 కొత్త ఉద్యోగాలు

- రఘువంశీ పరోస్పెన్ భారీ విస్తరణ పనులకు శ్రీకారం
- ఈ సంస్థ కొత్త కర్మాగారం నిర్మాణానికి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు శంకుస్థాపన
- రూ.300 కోట్ల వ్యయంతో 2 లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో పరిశ్రమ



మహబూబాబాద్ లో 144 సెక్షన్.. భయాందోళనలో మానుకోట ప్రజలు

బీఆర్ఎస్ మహాధర్మాకు పోలీసుల అనుమతి నిరాకరణ

గట్టి గట్టిలో సెక్షన్ 144 అమలు

02

మత్స్యకారులను రాజకీయంగా విస్మరిస్తున్నారు

ఓటు బ్యాంక్ రాజకీయాలకు మాత్రమే వారిని ఉపయోగించుకుంటున్నారని వృత్తి మీద ఆధారపడి బతికే వారికే సభ్యత్వం కల్పించాలి ప్రపంచ మత్స్య దినోత్సవ కార్యక్రమంలో మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్



ప్రజానావ, ఖైరతాబాద్:

మత్స్యకారుల దశపై మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సోమాజిగూడ ప్రెస్ క్లబ్ లో గురువారం నిర్వహించిన ప్రపంచ మత్స్య దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఈటల, మత్స్యకారుల సమస్యలను ప్రతిపాదించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ

మిగతా 2లో..



కాంగ్రెస్ ఏడాది పాలన అద్భుతం

- ఏ రాష్ట్రం చేయలేనంత అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేశాం
- బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో చేయలేని పనులు చేసి చూపించాం
- ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు
- టీసీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

02

29న కరీంనగర్ లో దీక్ష దివాన్

- హాజరుకానున్న బీఆర్ఎస్ వర్కర్స్ ఫైనింగ్ కేటీఆర్
- స్వరాష్ట్ర సాధనలో అత్యంత కీలకమైన ఘట్టంగా దీక్ష దివాన్ నిలుస్తుంది
- రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహించాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపు

02

ఎన్నికలకు సిద్ధం కండి

విపక్షాలు చేస్తాన్న కుట్రలను ఎప్పటికప్పుడు తిప్పికొట్టాలి ప్రజలు, పార్టీ, ప్రభుత్వానికి మధ్య గ్యాప్ ఉండొద్దు కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు, కుల గణన సర్వేపై దిశానిర్దేశం



02



ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ లాబోరేటరీ పనితీరు భేష్

- సీడీటీబి శిక్షణా తీరుకు అభినందనలు
- సీఎఫ్ఎస్ఎల్, ఎన్ఎఫ్ఎల్, సీడీటీబి సంస్థలను సందర్శన
- అంతర్జాతీయస్థాయి ప్రమాణాలతో తీర్చిదిద్దడం అభినందనీయం
- కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

02

హైకోర్టులో పట్నం నరేందర్ రెడ్డి భార్య పిటిషన్

సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలకు విరుద్ధంగా నా భర్తను అరెస్ట్ చేశారు అరెస్టు సమయంలో నిబంధనలు పాటించలేదు పోలీసులపై చట్ట పరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి లగచర్ల ఘటనలో పోలీసులపై హైకోర్టులో కేర్లు ధిక్కరణ పిటిషన్



02



ఈ కాఫీ చాలా కాఫీ గురూ!

మనీషి జీవితంలో కాఫీ, టీలు ఓ భాగమైపోయాయి. ఉదయం లేచాక ఓ కప్పు టీ లేదా కాఫీ కప్పులో పడకపోతే పని చేయలేం. అలా ప్రతి ఒక్కరి మార్కింగ్ ఓ చక్కటి కాఫీతోనే బిత్తోనో మొదలవుతుంది. ఇక పొద్దున సాయంత్రం వేడి వేడి కాఫీ తాగకపోతే కొంతమందికి అసలు మైండ్ పని చేయదు. రోజులో ఒక్కసారైనా కాఫీ తాగివారు చాలా మంది ఉంటారు. వివిధ పద్ధతుల ద్వారా కాఫీ బీన్స్ తయారు చేస్తుంటారు. కాఫీ తయారీలో ఉపయోగించే కాఫీ బీన్స్ ను ప్రత్యేకమైన ప్రాంతాల్లోనూ పెంచుతుంటారు. అత్యంత క్లాస్సి కాఫీలు కూడా అభ్యుదయిస్తుంటాయి. రుచి, సువాసనతో ఇవి ప్రత్యేక కాఫీలుగా పేరొందాయి. ఈ రోజు అంతర్జాతీయ కాఫీ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆ ఖరైదైన కాఫీలేంటో మీరు కూడా ఓ లుక్కేయండి...

హనిందాలా ఎస్సెర్లా పొలాల్లో పండిస్తుంటారు. దీని పౌండ్ దర \$50 దాల్గు ఉంటుంది. ఎస్సెర్లా స్మిల్ : పశ్చిమ పనామాలోని మౌంట్ బరూ, హాకియెండా లా ఎస్సెర్లా పొలంలో దీన్ని పండిస్తుంటారు. పూలు, పండ్లు, తీపి వాసనకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ కాఫీ గుర్తింపు పొందింది. కాఫీ గింజలను ఎస్సెర్లా వేర్వేరు పద్ధతుల ద్వారా జాగ్రత్తగా ప్రాసెస్ చేస్తారు. పౌండ్ కు 350 దాల్గు చొప్పున అమ్ముతుంటారు.

సెయింట్ హెలెనా కాఫీ : దక్షిణ అట్లాంటిక్ మహాసముద్రంలోని మారుమూల అగ్ని పర్వత ద్వీపమైన సెయింట్ హెలెనాలో పండిస్తుంటారు. ఈ కాఫీ సెయింట్ హెలెనాలో ప్రత్యేకమైన ఆకుపచ్చ అరబికా బీన్ నుంచి తయారు చేయబడుతుంది. దీని పౌండ్ దర 75 దాల్గు (రూ.5,350) వరకూ ఉంటుంది.

మొదటిసారిగా 2015లో అంతర్జాతీయ కాఫీ దినోత్సవాన్ని జరుపుకున్నారు. అంతర్జాతీయ కాఫీ సంస్థ 2014లో కాఫీ ప్రీయంబందరికి ఆ రోజును అంకితం చేయాలని నిర్ణయించుకుంది. మొదటి అధికారిక కాఫీ దే 2015లో మిలన్లో ప్రారంభించబడింది. వివిధ దేశాలు తమ సొంత జాతీయ కాఫీ రోజులను చేర్చేటట్లే జరుపుకుంటాయి. కానీ ఎక్కువ దేశాలు మాత్రం ఈ రోజునే కాఫీ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటాయి.

కౌఫీ లువాక్ : ప్రపంచ అత్యంత ఖరీదైన కాఫీల్లో ఒకటి. సివేట్ బిల్లుల పేద నుంచి సేకరిస్తారు. కాఫీ బీన్స్ మేతగా వేయడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో బిన్స్ యొక్క చేదు గుణం తొలగిపోతుంది. ఇండోనేషియా ద్వీపాలైన జావా, బాలి, సులవేసెలలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని దర ఒక పౌండ్ (453 గ్రాములు) \$100 దాల్గు నుంచి \$600 దాల్గు (రూ. 7 వేల నుంచి రూ.50 వేల) వరకూ ఉంటుంది.

భాక్ టెవోరి కాఫీ : ఉత్తర థాయిలాండ్ లోని అరబికా కాఫీ గింజలను ఏనుగులకు తినిపిస్తారు. తర్వాత వాటి పేద నుంచి వీటిని సేకరిస్తారు. ఈ థాయిండ్ ఉత్తర థాయ్ ల్యాండ్ లో మాత్రమే తయారు చేయబడుతుంది. దీని దర కప్పు \$50 దాల్గు (రూ. 3,560) వరకు ఉంటుంది.

ఎల్ ఇంజెల్లో : గ్యాటిమాలలోని హ్యూమ్బూటి నాంగోలో గల కొండ ప్రాంతంలో దీన్ని పండిస్తారు. పశ్చిమ పనామాలో గల బారు పర్వతంలోని



మగాళ్లకు ఈ అలవాట్లుంటే 'అక్కడ' వీక్ అయిపోతారు!

డ్రై రొటీన్ సరిగ్గా లేకపోవడం, చెడు ఆహార పద్ధతులు వంటివి ప్రతి ఒక్కరిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయి. దీంతో ఈ రోజుల్లో పురుషుల్లో స్థామినా తక్కువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారింది. చెడు జీవనశైలి కారణంగా ఎంతో మంది తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఈ ప్రభావం ప్రతి ఒక్కరిపై పడుతుంది. పురుషులు, మహిళలు, పిల్లలు ఎవరైనా సరే, కొంచెం శారీరక శ్రమ చేసినా కూడా వారి అలసట వచ్చేస్తుంది. రోజంతా కూర్చోని ఉన్న కూడా వారికి నీరసంగానే అనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లు ఉండే మగవారిలో లైంగిక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మగవారిలో స్థామినా తగ్గడానికి వారి జీవనశైలి కారణమని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పురుషులు అనేక రకాల మల్టీ విటమిన్లు, సప్లిమెంట్లను తీసుకున్నప్పటికీ బలహీనంగా అనిపిస్తూ ఉంటుంది. కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు కూడా వారి లైంగిక జీవితాన్ని ఎంతో ప్రభావితం చేస్తాయి.



నల్ల కంటికి సంబంధించిన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల క్రమంగా అనేక వ్యాధులు శరీరాన్ని చుట్టుముడతాయి. పురుషుల్లో స్థామినా తక్కువగా ఉండటానికి నిద్ర లేకపోవడం కూడా ఒక కారణం కావచ్చు. నేటి జీవితంలో చాలా మంది పురుషులు నిద్రను తగ్గించేస్తున్నారు. దీని వల్ల వారికి లైంగిక సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి మీ విజి పెడ్యూల్ నుంచి నిద్రపోవడానికి సమయాన్ని కేటాయించండి. సుమారు ఏదెనిమిది గంటల నిద్ర పొయ్యేలా జాగ్రత్త పడండి. **డీహైడ్రేషన్** శరీరానికి తగినంత నీరు అందకపోతే డీహైడ్రేషన్ సమస్య వస్తుంది. శరీరంలో తగినంత నీరు

లేకపోవడం వల్ల కూడా పురుషుల్లో స్థామినా తగ్గిపోతుంది. చాలా మంది పురుషులు రోజు సరైన మొత్తంలో నీరు తాగరు. దీని వల్ల వారి శరీరంలో నీరు లోపిస్తుంది. ఇది వారి స్థామినాను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి డీహైడ్రేషన్ కు గురికాకుండా ఉండాలంటే తగినంత నీరు త్రాగండి. **కెఫెన్** కెఫెన్ తీసుకోవడం వల్ల కూడా పురుషుల్లో లైంగిక స్థామినా ప్రభావితం చేస్తుంది. రోజంతా ఆఫీసులో కూర్చునే పనికే వెళ్ళే పురుషులు రోజులో అనేక కప్పుల టీ లేదా కాఫీ తాగుతారు. దీంతో, శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. కానీ ఇది వారి స్థామినాను ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి కెఫెన్ తక్కువగా తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. వీటికి బదులుగా తాజా పండ్ల సాళు, నిమ్మరసం వంటి వాటిని ప్రయత్నించవచ్చు. **మద్యం** చాలా మంది పురుషులకు మద్యం తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ అలవాటు వారి స్థామినాను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల శరీర స్థామినా దెబ్బతినడమే కాకుండా అనేక ఇతర వ్యాధులు చుట్టుముడతాయి. ఆల్కహాల్ కూడా కాలేయంపై చాలా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఆల్కహాల్ తీసుకునే వరమాదాన్ని తగ్గించండి. ఈ అలవాటు మెల్లగా మానేయండి. మగవారిలో లైంగిక శక్తి తక్కువగా ఉండటానికి కారక శ్రమ లేకపోవడం కూడా ఒక కారణం కావచ్చు. రోజులో ఎక్కువ భాగం ఆఫీసులో కూర్చోని, సాయంత్రం అలసిపోయి తిరిగి వచ్చేసరికి వ్యాయామం చేయాలని అనిపించదు. దీని వల్ల వారిలో లైంగిక శక్తి స్థామినా తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి మీ శరీరానికి కొంత సమయం కేటాయించడానికి ప్రయత్నించండి. ఇందులో యోగా, వర్కౌట్ వంటివి మికు ఇష్టమైన అవుట్ డోర్ గేమ్స్ ఆడొచ్చు.

జుట్టు డాడిపోతుందా? కారణం ఇదే!

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి పోషకాహారాన్ని తినాలి. మనమే కాదు మన జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా కూడా మనం తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. విపరీతంగా ఒత్తిడితో ఉన్నవారు, సరైన పోషకాహారం తీసుకోని వారు జుట్టు రాలిపోయే సమస్యను సహజంగా ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు.

ముఖ్య కారణాలు ఇవే...
ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతుందని రకరకాల సూనెలు తెచ్చి జుట్టు ఊడకుండా ఉండేందుకు నానా పాట్లు పడతారు. అయితే కొన్ని రకాల ఆహారాలు తీసుకుంటే జుట్టు ఊడిపోతుందని నిర్దోషాలు చెబుతున్నారు. జుట్టు ఊడకుండా ఉండాలంటే పోషక ఆహారం తీసుకోవడం ఎంత అవసరమో, అదే విధంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలు తీసుకోకుండా ఉండడం అంతే అవసరమని చెబుతున్నారు వైద్యులు.
ఇవి తింటే అంతే సంగతి..
చాలామంది తెలియక తినే ఈ ఆహారాలు జుట్టును ఊడిపోయేలా చేస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏది ఏదీతే అది తింటే జుట్టు ఊడిపోతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కేకులు, పాస్తా, పిజ్జాలలో ఉండే రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్స్ తో జుట్టు వేగంగా రాలిపోతుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు

బాదంపప్పు వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ ని ఎక్కువగా తింటే కూడా వాటిలో ఉండే సెలీనియం కారణంగా కూడా జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతుంది.
మందుతో ప్రమాదమే...
డ్రై ఫ్రూట్స్ ను కూడా తగిన మోతాదులోనే తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చాలామంది లిక్విడ్ తాగుతూ ఉంటారు లిక్విడ్ సేవించడం కూడా జుట్టు రాలిపోవడానికి జుట్టు సమస్యలకు కారణం అవుతుందని వారికి తెలియదు. మధ్యపానం చేసేవారిలో జుట్టు డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. జుట్టు డీహైడ్రేట్ అయితే అది వేగంగా రాలిపోతుంది. అంతేకాదు షుగర్ ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలోనూ జుట్టు రాలిపోయే సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు.
ప్రోటీన్ డైట్ ఎఫెక్ట్..
చాలామంది డోసెట్స్, కెచప్ వంటి వాటిని

విపరీతంగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. వీటిల్లో ఉండే మగ్గర్ కారణంగా బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ తగ్గిపోతుంది. న్యూట్రియంట్స్ జుట్టు పరకు వెళ్ళవు. ఫలితంగా జుట్టు రాలిపోతుంది. ఇక శరీరానికి ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. కొంతమంది లో ప్రోటీన్ డైట్ ను తీసుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి వారిలో కూడా జుట్టు రాలిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
కూల్ డ్రీంక్స్ తోనూ సమస్యలే...
ఇక చాలామంది కూల్ డ్రీంక్స్ ను తరచూ తాగుతూ ఉంటారు. కూల్ డ్రీంక్స్ మాత్రమే కాదు ఇతర కార్బోనేటెడ్ డ్రీంక్స్ ను కూడా తాగుతారు. ఇలా తాగటం కూడా జుట్టు ఊడిపోవడానికి ఒక కారణంగా చెబుతున్నారు. అందుకే మనం తీసుకునే ఆహారంలో వీటిని తీసుకోకుండా ఉండేలా మానుకోవాలని, అప్పుడే మన జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు.



షారుక్ ఖాన్, చిరంజీవికి నయనతార కృతజ్ఞతలు

ఇటీవల 'నయనతార: వియాండ్ ది పెయిర్ బేల్' అనే డాక్యుమెంటరీతో పలకరించారు నటి నయనతార. తాజాగా తన 20 ఏళ్ల కెరీర్లో అండగా నిలిచిన వారికి ధన్యవాదాలు చెబుతూ పోస్ట్ పెట్టారు. బాలీవుడ్లో షారుక్, టాలీవుడ్లో చిరంజీవి, రామ్ చరణ్లకు కృతజ్ఞతలు చెప్పారు. తన డాక్యుమెంటరీ కోసం వీరిని సంప్రదించి వ్యూడు ఎలాంటి అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేయలేదన్నారు. నేను పని చేసిన ప్రతి చిత్రానికీ నా జీవితంలో ఓ ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. సిని ప్రయాణం లెక్కలేనన్ని ఆనందకరమైన క్షణాలను అందించింది. ఇందులో చాలా సినిమాలు నా మనసుకు దగ్గరయ్యాయి. ఆ జ్ఞాపకాలను, సన్నివేశాలను మా డాక్యుమెంటరీలో చేర్చాలని నిర్మాతలను సంప్రదించినప్పుడు వారు ఎటువంటి అభ్యంతరాలు తెలపలేదు. వారందరికీ నా పూర్వరూపాత్మక ధన్యవాదాలు. వీరంతా నాకు అత్యంత విలువైన క్షణాలను అందించారు. వీరందరిపై నాకెంతో గౌరవం ఉంది. నా ప్రయాణం ఇలానే కొనసాగుతుంది అంటూ తనకు సహకరించిన వారికి థ్యాంక్స్ చెప్పారు. ఇక నయనతార పేర్కొన్న దర్శక నిర్మాతల్లో షారుక్ ఖాన్, గెరీ ఖాన్, చిరంజీవి రామ్ చరణ్లతో పాటు పలువురు తెలుగు, మలయాళ, తమిళ చిత్ర సరిక్రమలకు చెందిన ప్రముఖులు ఉన్నారు.



'పుష్ప 2' శ్రీలీల 'కిస్సిక్'.. సాంగ్ రిలీజ్ ఎప్పుడంటే?

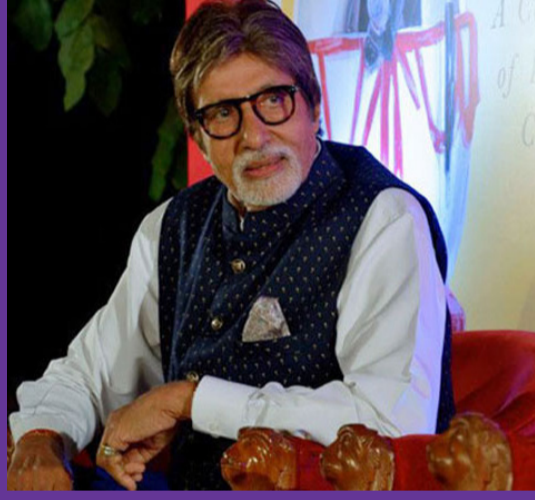
అల్లు అర్జున్ కథానాయకుడిగా సుకుమార్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'పుష్ప 2: ది రూల్'. రషిక కథానాయిక, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెచ్చేని, వై.దవీశంకర్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. డిసెంబరు 5న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. ఇందులోని ఓ ప్రత్యేక గీతంలో కథానాయిక శ్రీలీల ఆడిపాడుతున్న సంగీతం తెలిసిందే. 'కిస్సిక్' అంటూ సాగే ఈ డ్యాన్స్ బటమ్ను నవంబరు 24న రాత్రి 7.02 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ చిత్ర బృందం సరికొత్త పోస్టర్ను పంచుకుంది. ఇందులో అల్లు అర్జున్ కాలిపై శ్రీలీల ఎటవాలూగా పడుకొని ఉన్న స్థిల్ అలరిస్తోంది.



ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా ఇది నాలో స్ఫూర్తి నింపుతుంటుంది: సమంత

సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉంటారు నటి సమంత. తాజాగా సామ్ తనకు ఇష్టమైన పద్యాన్ని షేర్ చేశారు. జీవితంలో ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా ఈ పద్యం తనలో స్ఫూర్తినింపుతుందని పేర్కొన్నారు. "మిమ్మల్ని అందరూ నిందిస్తున్నప్పుడు.. మీరు తలెత్తుకొని నిలబడితే.. పురుషులందరూ మిమ్మల్ని అనమానించినప్పుడు, మిమ్మల్ని మీరు నమ్మితే.." అంటూ సాగే పద్యాన్ని సమంత షేర్ చేశారు. దీన్ని మీ అందరితో పంచుకోవాలని ఉందని క్యాప్షన్ పెట్టారు.

"విజయాలన్నింటినీ పక్కనపెట్టి ఒక్కసారి రిస్క్ చేసినప్పుడు.. అక్కడ ఓడిపోతే మళ్ళీ కొత్తగా ప్రయాణాన్ని మొదలుపెట్టాలి. అంతేగానీ, ఆ ఓటమి గురించే ఆలోచిస్తూ కూర్చోకూడదు. మన హృదయాన్ని మరలించే కఠినంగా మార్చుకుని సుదీర్ఘ ప్రయాణం కోసం దైర్యంగా ముందుకు కదలాలి. మీ దగ్గర ఏమీ లేనప్పుడు సంకల్పం అనేదాన్ని గట్టిగా పట్టుకోండి.. అప్పుడు మనల్ని నిందించేవారికి సరైన సమాధానం 'చెప్పాచ్చు' అనే అర్థంలో ఉన్న పద్యాన్ని సమంత షేర్ చేశా



ఆ వార్తలు ఎలాంటి ఆధారాలు లేకుండా రాస్తుంటారు: అమితాబ్ బచ్చన్

నటుడు అభిషేక్ బచ్చన్ నటి ఐశ్వర్య రాయ్ దంపతులు విడాకులు తీసుకుంటున్నారంటూ గత కొంతకాలంగా వార్తలు వస్తూన్న విషయం తెలిసిందే. ఆయా కథనాలపై అగ్ర నటుడు అమితాబ్ బచ్చన్ తాజాగా స్పందించారు. తన కుటుంబం గురించి వస్తూన్న కథనాలను ఉద్దేశించి గురువారం ఆయన తన బ్లాగ్లో రాసుకొచ్చారు. అవన్నీ అసత్య ప్రచారాలు మాత్రమేనని పేర్కొన్నారు. "విభిన్నంగా ఉండటానికి, జీవితంలో దాని ఉనికిని విశ్వసించడానికి అపారమైన దైర్యం, చిత్ర సృష్టి అవసరం. నా కుటుంబం గురించి నేను అరుదుగా మాట్లాడుతుంటా. ఎందుకంటే అది నా సామ్రాజ్యం. దాని గోప్యతను కాపాడాల్సిన బాధ్యత నాపై ఉంది. అసత్య ప్రచారాలు ఎప్పటికీ అలాగే ఉంటాయి. పూర్తి సమాచారం తెలుసుకోకుండా అవాస్తవాలను మాత్రమే ప్రచారం చేస్తుంటారు. ఏదైనా విషయం గురించి మాట్లాడటంపై దాని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అది నిజమైన వృత్తి ధర్మం. అందరి దృష్టిని ఆకర్షించడం కోసం వారు చేసే ఈ పనిని నేను సవాలు చేయాలనుకోవడం లేదు.