



వాంటెడ్ రిపోర్టర్స్

ఆంధ్ర, తెలంగాణ, రాష్ట్రాల్లో విస్తరిస్తున్న G NEWS తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రిక, ఛానల్ లో పనిచేయుటకు జిల్లా ఇన్ చార్జీలు, నియోజకవర్గ మండలాల రిపోర్టర్లు కావాలిను..

పూర్తి వివరాలకు 9581766888

వాట్సాప్ చేయండి

డాలర్ దెబ్బకు విలవిల



మరింత క్షీణించిన రూపాయి విలువ
తొలిసారి రూ.90 దాటిన డాలర్
యుఎస్ డాలర్ తో పోలిస్తే రూపాయి విలువ కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయింది. ఉదయం ట్రేడింగ్ లో 6 పైసలు తగ్గి చరిత్రలో తొలిసారిగా 90.02కి చేరుకుంది. గ్రీన్ బ్యాక్ తో పోలిస్తే 89.96 వద్ద ప్రారంభమైన రూపాయి, లికార్డు స్థాయిలో 90.15కి చేరుకుంది. తరువాత కొంత కోలుకుని 90.02 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. ఇది దాని మునుపటి ముగింపు కంటే 6 పైసలు తగ్గింది. బ్యాంకులు అధిక స్థాయిలో యుఎస్ డాలర్లను నిరంతరం కొనుగోలు చేయడం, ఎఫ్ బిఐ ఇన్ పోజీలు కొనుగోలుదం దీనికి కారణమని చెబుతున్నారు.

వివరాలు 4వ పేజీలో

లేబర్ కోడ్లకు వ్యతిరేకంగా ఎంపీల ఆందోళన

మోడీ ప్రభుత్వం తెచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్లకు వ్యతిరేకంగా బుధవారం ప్రతిపక్ష ఎంపీలు పార్లమెంటు ఆవరణలో నిరసన చేపట్టారు. ఈ నిరసనలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, ప్రియాంక గాంధీ, ఇండియా బ్లాక్ ఎంపీలు పాల్గొన్నారు. 'కార్పొరేట్ జంగిల్ రాజ్ కి నో? కార్మిక న్యాయానికి ఎస్' అని రాసిన బ్యానర్లు పట్టుకుని ప్రతిపక్ష ఎంపీలు నిరసన తెలిపారు.



04



భూదార్ కార్మలపై ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

- భూ భారతీని సమగ్రంగా తయారు చేశాం
- ప్రజలు మెచ్చే విధంగా భూభారతి చట్టం
- రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పాంగులేటి వెల్లడి

02



ఛత్తీస్ గడ్ లో ఎన్ కౌంటర్

- ఐదుగురు మావోలు.. ఒక పోలీస్ మృతి

02

ఆవుటికే 60వేల ఉద్యోగాలు త్వరలో 40వేలు

ఉద్యమ జ్వాలలకు కలీంగర్ కేంద్రం

- ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గౌరవజ్ఞ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేస్తాం
- బిఆర్ఎస్ కట్టిన కాకే శ్వరం ఏమయ్యిందో చూశాం
- రైతుల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తున్నాం
- సమర్థులనే సర్పంచ్లుగా ఎన్నుకోండి
- హుస్సాబాద్ పర్వతంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

సెప్టెంబరు 3: రాష్ట్రంలో ఉద్యోగాల భర్తీపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. తమ ప్రభుత్వంలో ఇప్పటికే 60 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని.. త్వరలో మరో 40 వేల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. రెండున్నరేళ్ల పాలన పూర్తయ్యేలోగా లక్ష ఉద్యోగాలు పూర్తి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. బుధవారం హుస్సాబాద్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పర్యటించారు. పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. రూ.262.68 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. అనంతరం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. ఇచ్చిన హామీ మేరకు త్వరలో మరో 40వేల ఉద్యోగాల భర్తీ చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. శ్రీకాంతాచారి స్మార్తితో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి సంవత్సరంలోనే 60వేల ఉద్యోగాలు

మగతా 2 లో



తెలంగాణ రైజింగ్ కు ప్రధాని మోడీకి ఆహ్వానం

- రాజీనాథ్ సహా పలువురు కేంద్రమంత్రులకు..
- భట్టితో కలసి ఆహ్వానించిన సీఎం రేవంత్

దేవుళ్లపై తన వ్యాఖ్యలను వక్రీకరించారని ఆగ్రహం

2



కాల్చివేత

హంతకుడికి బహిరంగ మరణం బాలుడితో కాల్చి చంపించిన లిస్టాక్ పోలీసులు

.. వివరాలు 4లో



బీజేపీ సత్తా

- 12 స్థానాల్లో 7 గెలుపు.. ఆవేకు 3
- కాంగ్రెస్, ఛార్జ్డ్ బ్లాక్ కు చెరో సీటు

.. వివరాలు 4లో



కాసుల కోకాపేట

హెచ్ఎండిపి ఖాతాలో మరో వేయికోట్లు

.. వివరాలు 2లో

మహానగరంగా ఇక హైదరాబాద్



- 27 మున్సిపాలిటీల విలీనం
- మున్సిపల్ రికార్డులను స్వాధీనం
- జిహచ్ఎంసీ కమిషనర్ ఆర్వీ కర్ణాడ్ ప్రత్యేక ఆదేశాలు జారీ

3



హిందూదేవుళ్లపై రేవంత్ వ్యాఖ్యలు

- గాంధీభవన్ ముట్టడికి బీజేపీ యత్నం
- అడ్డుకున్న పోలీసులు.. స్వల్ప ఉద్రిక్తత

నాంపల్లిలోని బీజేపీ కార్యాలయం వద్ద ఉద్రిక్తత నెలకొంది. హిందూ దేవుళ్లపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ శ్రేణులు నిరసన చేపట్టాయి.

3

కోతులను పొరదోలే వారే ఓట్లకు రండి

రేగోండ గ్రామంలో పోస్టల్ వేసిన యువత కోతుల బెడద తప్పించే వారికే ఓటేస్తామని హెచ్చరిక

3



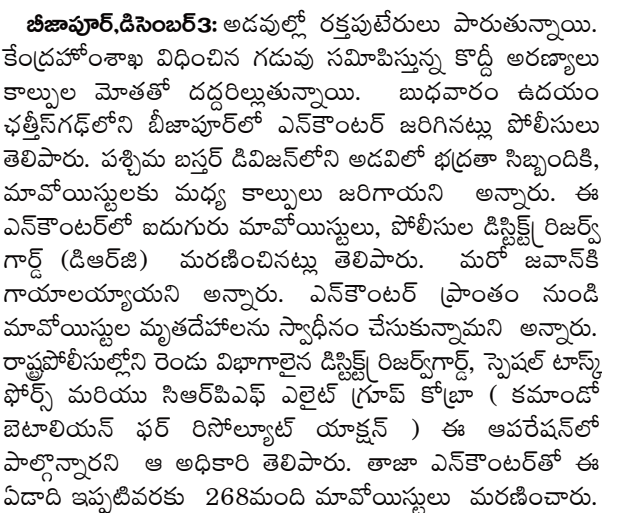


కొత్తగూడెం రైల్వే స్టేషన్ లో బాంబు కలకలం

బాంబు సంచించి నోట కరిచిన కుక్క మృతి

2





గుండె పోటు బాధితులకు వరం సీపీఆర్..

అసలు సీపీఆర్ అంటే ఏమిటి.. దీన్ని ఎలా చేయాలి..?

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా హార్ట్ ఎటాక్‌లతో మృతి చెందుతున్న వారి సంఖ్య ఏటా గణనీయంగా పెరుగుతోంది. భారత్‌లో ఈ సంఖ్య మరి అధికంగా ఉందని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. మన దేశంలో ప్రతి గంటకు గుండె జబ్బులు లేదా హార్ట్ ఎటాక్‌ల కారణంగా సుమారుగా 250 మంది మరణిస్తున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 2007 నుంచి 2013 మధ్య కాలంలో గుండె జబ్బుల మరణాల శాతం 22 ఉండగా, 2021-23 మధ్య కాలంలో అది ఏకంగా 9 శాతం పెరిగి 31కి చేరుకుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ప్రతి ఒక్కరు తమ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాల్సిన అవశ్యకత ఏర్పడిందని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే చాలా వరకు గుండె సంబంధ మరణాల్లో హాస్పిటల్‌కు సరైన సమయంలో రాకపోవడం వల్లే సంభవిస్తున్నాయని అంటున్నారు. కనుక సరైన సమయంలో బాధితులను హాస్పిటల్‌లో చేర్చించి చికిత్స అందిస్తే ప్రాణాలను కాపాడుకునే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. అయితే ఇందుకు బాధితులకు గుండె పోటు వచ్చిన వెంటనే సీపీఆర్ చేయాల్సి ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు.

సీపీఆర్ అంటే..?

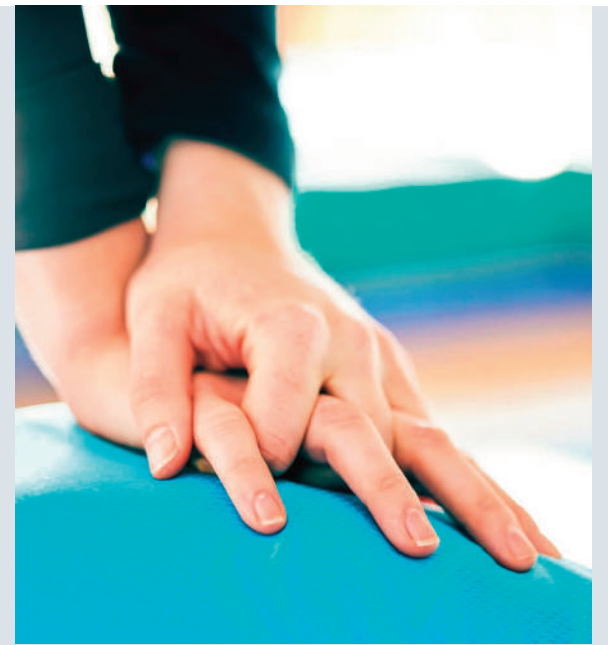
గుండె పోటు వచ్చిన వారికి వెంటనే సీపీఆర్ చేస్తే వారు జీవించే అవకాశాలు గణనీయంగా పెరుగుతాయని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. అయితే చాలా మందికి సీపీఆర్ పై అవగాహన లేదు. అనేక మందికి అసలు సీపీఆర్ అంటేనే తెలియదు. ఈ క్రమంలోనే సీపీఆర్ పై ప్రజల్లో అవగాహన పెరగాలని వారు అంటున్నారు. సీపీఆర్ అంటే Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) అని పూర్తి అర్థం వస్తుంది. గుండె పోటు వచ్చిన వారికి సీపీఆర్ చేస్తే గుండె కండరాలకు జరిగే నష్టం చాలా వరకు నివారించబడుతుంది. ఈ క్రమంలో వారిని నశాలంలో హాస్పిటల్‌లో చేర్చించి చికిత్స అందిస్తే చాలా వరకు నష్టం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. దీని వల్ల గుండెకు ఎలాంటి హాని జరగదు. దీర్ఘకాలంలోనూ గుండెకు ఎలాంటి



ముప్పు వాటిల్లదు. అలాగే బాధితులు ఎక్కువ కాలం పాటు జీవింపి ఉండే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అయితే సీపీఆర్ ఎలా చేయాలనే వివరాలను వైద్యులు వెల్లడిస్తున్నారు.

ఎలా చేయాలి..?

గుండె పోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ అయిన వారికి సీపీఆర్ చేయాలి. దీని వల్ల వారి ప్రాణాలను కాపాడుకోవచ్చు. ఇక సీపీఆర్



చేసేందుకు గాను ఈ స్టెప్స్‌ను అనుసరించాల్సి ఉంటుంది. కార్డియాక్ అరెస్ట్ లేదా గుండె పోటు వచ్చిన వారిని ముందుగా నేలపై వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి. తరువాత ఒక అరచేతిని మరో అరచేతిపై ఉంచి రెండు చేతులతో బాధితుల ఛాతి మధ్యలో 30 సార్లు డ్రెస్ చేస్తూ ఒత్తిడి కలిగించాలి. ఈ ప్రక్రియను సున్నితంగా చేయాలి. తరువాత 2 సార్లు నోటితో శ్వాస ఇవ్వాలి. ఇలా బాధితులకి స్పృహ వచ్చే వరకు చేయాలి. ఇక చిన్నారలకు అయితే ఛాతి మధ్యలో ఒక చేతితో అదిమితే చాలు. అదే శిశువులకు అయితే ఛాతి మధ్యలో రెండు వేళ్లతో అదమాలి. ఇలా బాధితులకు సీపీఆర్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

సీపీఆర్ వల్ల కలిగే లాభం..

సీపీఆర్ చేయడం వల్ల శరీర భాగాలకు రక్త సరఫరా పునరుద్ధరించబడుతుంది. ఆగిపోయిన గుండె తిరిగి ప్రారంభం అవుతుంది. గుండె ద్వారా రక్తం పంపింగ్ మొదలవుతుంది. దీంతో మెదడుకు కూడా రక్త సరఫరా జరుగుతుంది. దీని వల్ల బాధితులు స్పృహలోకి వస్తారు. ప్రాణాపాయం తప్పుతుంది. తరువాత కొన్ని గంటల్లోగా హాస్పిటల్‌లో చేరినా చాలు, దీంతో ప్రాణాలను రక్షించుకోవచ్చు. ఇలా సీపీఆర్ ప్రక్రియ గుండె పోటు బాధితులకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇక సీపీఆర్ చేయడం వల్ల అలాంటి స్థితిలో ఉన్న చాలా మందిని రక్షించుకోవచ్చు. ఛాతిపై ఒత్తిడి కలిగిస్తూ అదమడంతోపాటు నోట్లో నోరు పెట్టి శ్వాస అందించాలి. ఇలా చేస్తేనే సీపీఆర్ పూర్తి చేసినట్లు అవుతుంది. అలా కాకుండా కేవలం ఛాతిపై ఒత్తిడి కలిగించడం వల్ల ఎలాంటి ఫలితం ఉండదు. కనుక సీపీఆర్ ప్రక్రియను సరైన రీతిలో చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే దీనిపై మరింత సమాచారం తెలుసుకోవాలంటే కింద ఇచ్చిన వీడియోను చూడవచ్చు.



ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే కొర్రలు.. రోజూ తింటున్నారా.. లేదా..?

ఈ ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంలో నిన్న మొన్నటి వరకు చాలా మంది ఇంక ఫుడ్‌కు బాగా అలవాటు పడి ఆరోగ్యాన్ని అక్రమ చేశారు. కానీ ప్రస్తుతం చాలా మందికి ఆరోగ్యం పట్ల ఇప్పుడు శ్రద్ధ పెరుగుతోంది. అందులో భాగంగానే ఆహారం, వ్యాయామం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను రోజూ తినడంతోపాటు వ్యాయామం కూడా చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే చాలా మందికి ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త పెరిగింది. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం చాలా మంది అనేక ఆహారాలను తింటున్నారు కానీ మిల్లెట్లకు అంతగా ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం లేదు. మన పూర్వీకులు ఎక్కువగా వాటినే తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం కేవలం కొంత మంది మాత్రమే మిల్లెట్లను తింటున్నారు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మిల్లెట్లను కచ్చితంగా రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొర్రలను రోజూ తినాలని వారు చెబుతున్నారు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి..

కొర్రలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యంత పురాతన కాలం నుంచి మానవునికి ఆహారంగా ఉంటున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే కొర్రలను రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. కొర్రలతో జావ, ఉప్పా, అన్నం, రొట్టె వంటివి తయారు చేసి తినవచ్చు. కొర్రలను రోజూ తినడం వల్ల అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. కొర్రలు పుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి చాలా తక్కువ గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ విలువను కలిగి ఉంటాయి. పైగా వీటిల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దీని వల్ల డయాబెటిస్ నియంత్రింపబడే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కొర్రల వల్ల మేలు జరుగుతుంది. వీటిని రోజూ తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. కొర్రలను తినడం వల్ల

ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది కనుక జీర్ణ వ్యవస్థ సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

కొర్రలు ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. కనుక వీటిని తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కొర్రలను తినడం వల్ల ఫైబర్ అధికంగా లభించి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో బీజీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని రోజూ తింటుంటే బీజీని ఎల్లప్పుడూ నియంత్రింపబడే ఉంచుకోవచ్చు. కొర్రల్లో ఉండే పోటాషియం రక్త నాళాలను సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వీటిల్లో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని రోజూ తింటుంటే రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. కొర్రల్లో అధికంగా ఉండే మెగ్నీషియం కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కులు పట్టుకుపోకుండా ఉంటాయి.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

కొర్రలను తినడం వల్ల ఫాస్ఫరస్ అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే వీటిల్లో ఉండే కాపర్ శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీని వల్ల యాక్టివ్ గా మారుతారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. బద్ధకం పోతుంది. కొర్రలను తినడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. దీని వల్ల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులు తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఇలా కొర్రలను తినడం వల్ల అనేక అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు. కనుక వీటిని రోజూ తినడం మరిచిపోకండి.

మీకు వైట్ టీ గురించి తెలుసా..?

దీన్ని తాగితే అనేక అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు..!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చెప్పి చాలా మంది గ్రీన్ టీ, బ్లూ టీ, పెర్పురింట్ టీ వంటి అనేక రకాల టీలను తాగుతుంటారు. అయితే చాలా మందికి వైట్ టీ కూడా ఉంటుందనే విషయం తెలియదు. ఇతర హెర్బల్ టీల మాదిరిగానే వైట్ టీ కూడా మనకు మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది. దీన్ని కూడా ఆకుల నుంచే తయారు చేస్తారు. కమేలియా సైనేన్సిస్ అనే మొక్క ఆకుల నుంచి వైట్ టీని తయారు చేస్తారు. అయితే సాధారణ తేయాకులను పూర్తిగా ఆక్సీకరణ చెందిస్తారు. కనుకనే అవి నలుపు రంగులోకి మారుతాయి. ఇక గ్రీన్ టీ ఆకులను ఉడికిస్తారు. కానీ, వైట్ టీ ఆకులను మాత్రం ఎండబెడతారు. అందువల్ల ఇవి పూర్తిగా సహజసిద్ధమైనవని చెప్పవచ్చు. సాధారణ టీ, గ్రీన్ టీ ఆకుల కన్నా వైట్ టీ ఆకులు అత్యంత సహజసిద్ధమైన స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కనుక వైట్ టీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో శ్రేయస్కరమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికం..

వైట్ టీని రోజూ సేవించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కాటెకిన్స్ అని పిలవబడే పాలిఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వైట్ టీని తాగడం వల్ల అత్యధిక మోతాదులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పొందవచ్చు. ఇవి మన శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ టీని సేవించడం వల్ల పాలిఫినాల్స్ అధిక మొత్తంలో లభించి రక్త నాళాలను ప్రతాంతంగా మారుస్తాయి. దీని వల్ల రక్త నాళాల వాపులు తగ్గి రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీజీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ టీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ టీని సేవించడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సైతం తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

వర్ష సంరక్షణకు..

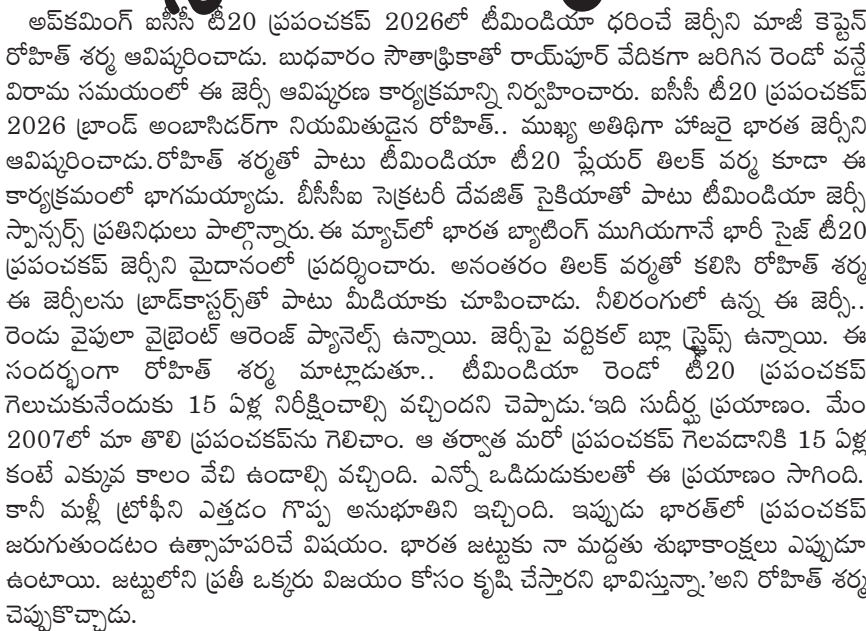
వైట్ టీలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు



కారణంగా మన శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మానికి సాగే గుణాన్ని అందిస్తుంది. చర్మం యువ్వనంగా ఉండేలా చేస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గిస్తుంది. కనుక వైట్ టీని రోజూ తాగుతుంటే ఎల్లప్పుడూ యువ్వనంగా ఉండవచ్చు. వైట్ టీని తాగడం వల్ల సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాల బారి నుంచి చర్మానికి రక్షణ లభిస్తుంది. ఈ టీని సేవిస్తుంటే ఈజీసీజీ అనే సమ్మేళనం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది శరీర మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తుంది. దీని వల్ల క్యాన్సర్లు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు రోజూ ఈ టీని తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

వైట్ టీని తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఇది సహజసిద్ధమైన యాంటీ బయోటిక్ గా పనిచేస్తుంది. దీంతో బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్ల నుంచి బయట పడవచ్చు. రోగాలు తగ్గుతాయి. జ్వరం వచ్చిన వారు ఈ టీని సేవిస్తుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. ఇలా వైట్ టీని తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే ఈ టీని రోజూకు 1 లేదా 2 కప్పులకు మించి తాగకూడదు. ఇక వైట్ టీ ఆకులను అతిగా మరిగించకూడదు. లేదంటే అందులో ఉండే పోషకాలు నశిస్తాయి. ఈ విధంగా వైట్ టీని రోజూ తాగి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



ప్రియాంక చోప్రాకు కల్కిలో ఆఫర్?

ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్టార్ డమ్ సంపాదించిన గ్లోబల్ ఐకాన్ ప్రియాంక చోప్రాకు తెలుగు ప్రేక్షకులలోను ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. మోడల్ గా కెరీర్ ప్రారంభించి, ఆ తర్వాత బాలీవుడ్ నుంచి హాలీవుడ్ వరకు తనదైన ముద్ర వేసుకున్న ఆమె మహేష్ బాబు-ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి కాంబినేషన్లో తెరకెక్కుతున్న భారీ చిత్రం వారణాసిలో ముద్రాకెసి అనే కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. మహేష్ బాబు కెరీర్లోనే అత్యంత భారీ బడ్జెట్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాకు కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈవెంట్లో ప్రియాంక తన లుక్తో ఆకట్టుకుంది. అయితే ఒకవైపు వారణాసి చిత్రం చేస్తున్న ప్రియాంక చోప్రా ఇప్పుడు మరో తెలుగు సినిమాకి సైన్ చేసిందని అంటున్నారు. నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న కల్కి 2 కోసం ఆమెని సంప్రదించగా దానికి ప్రియాంక గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిందని అంటున్నారు. కల్కి తొలి పార్ట్లో నటించిన దీపికా పదుకొణె పలు కారణాల వలన తప్పుకోవడంతో ఆ స్థానంలో ప్రియాంకని తీసుకుంటున్నట్లు టాక్.సిక్వెల్లో కమల్ హాసన్ విలన్ గా కనిపించి తన నటనతో ప్రేక్షకుల మైండ్ బ్లాక్ చేయనున్నాడు. సినిమాపై అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. మరి ప్రియాంక ఇందులో నటించనుందని వస్తున్న వార్తలలో నిజం ఎంత ఉందనేది తెలియాల్సి ఉంది. 2000లో మినీ వరల్డ్ గా కిరీటాన్ని గెలుచుకున్న ప్రియాంక, తర్వాత హిందీ చిత్రాల్లో వరుస విజయాలు సాధించారు. ఫ్యాషన్ చిత్రంతో జాతీయ ఉత్తమ నటి అవార్డును గెలుచుకుని దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసలు పొందారు. ఆ తర్వాత హాలీవుడ్లో క్యాండిడ్, బేవాచ్, సిటాడెల్ వంటి ప్రాజెక్టులతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో స్టార్ డమ్ సంపాదించారు. రామ్ చరణ్తో కలిసి ఆమె నటించిన జంజీర్ రీమేక్తో టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులకు సుపరిచితురాలయ్యారు. ఆ చిత్రం తెలుగులో తుఫాన్గా విడుదలైంది.

వర్మింగ్ అవర్స్ తో సినిమా నడవదు

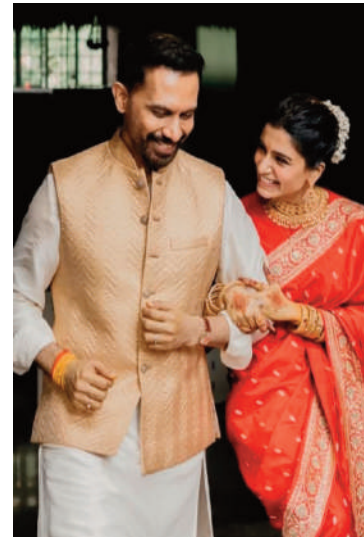
టెలిఫుట్ రావాలంటే..సమష్టిగా పనిచేయాల్సిందే... తాజాగా నటులు రానా, దుల్కర్ సల్మాన్ వ్యాఖ్యలు

బాలీవుడ్ స్టార్ నటి దీపికా పదుకొణె ఇటీవల వర్మింగ్ అవర్స్ పై చేసిన వ్యాఖ్యలు దేశవ్యాప్తంగా చర్చకు దారి తీశాయి. రోజుకు ఎనిమిది గంటల పని చాలు..అతిగా వర్క్ చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అని ఆమె చెప్పిన మాటలు హాట్ టాపిక్ అయ్యాయి. ఈ వ్యాఖ్యల కారణంగా ఆమెను 'స్పిరిట్', 'కల్కి 2' ప్రాజెక్టుల నుంచి తప్పించేశారని వచ్చిన వార్తలు మరింత వివాదాన్ని రేకెత్తించాయి. జీవితం-పని మధ్య బ్యాలెన్స్ చాలా అవసరం అని దీపికా చెప్పిన మాటలకి పలువురు సెలబ్రిటీలు ఆమెకు మద్దతు తెలిపారు. మనసు, శరీరం ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు మంచి అవుట్పుట్ సాధ్యం కాదని కూడా ఆమె స్పష్టం చేశారు. అయితే ఈ వివాదంపై నటుడు దగ్గుబాటి రానా తాజాగా స్పందించారు. సినిమా ఇండస్ట్రీ సాధారణ ఉద్యోగం కాదు. నటన ఒక లైఫ్ స్టైల్. ఎనిమిది గంటలు కూర్చోని అద్భుతమైన అవుట్పుట్ ఇచ్చే ఫీల్డ్ ఇది కాదని రానా వెల్లడించారు. ఒక మంచి సీన్ రావాలంటే కెమెరా నుంచి లైటింగ్ వరకు, నటీనటులు నుంచి టెక్నిషియన్ల వరకూ అందరూ సమయం పట్టించుకోకుండా అంకితభావంతో పని చేస్తారని ఆయన అన్నారు. ఇక్కడ 8 గంటల రూల్ ప్రాక్టికల్ గా చాలా కష్టం అని స్పష్టం చేశారు. నటుడు దుల్కర్ సల్మాన్ కూడా ఈ విషయంపై తన అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. వివిధ పరిశ్రమలలో వర్క్ మోడల్ ఒక్కో రకంగా ఉంటుంది. తెలుగులో మహానటి చేస్తున్నప్పుడు కొన్నిసార్లు సాయంత్రం ఆరు గంటలకే షూటింగ్ అయిపోయేది. తమిళంలో పరిస్థితి కొంచెం వేరుగా ఉంటుంది. అదివారాలు కూడా సెలవు ఇస్తారు. ఒక రోజు అతిగా పనిచేయడం కంటే, రోజూ కొంచెం అదనంగా పనిచేయడం బెస్ట్ అని దుల్కర్ స్పష్టం చేశారు. ఇండస్ట్రీ ధోరణి, ప్రాజెక్ట్ డిమాండ్స్ మీద వర్మింగ్ అవర్స్ ఆధారపడి ఉంటాయి అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మలయాళంలో షూటింగ్ ప్రారంభించిన తర్వాత ఎప్పుడు పూర్తి చేస్తారో కూడా తెలియదు.. ఇక తమిళంలో ఈ పరిస్థితి పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక రోజు అదనపు షూటింగ్ కంటే.. రోజూ కొన్ని గంటలు అదనంగా పనిచేయడం సులువే కదా అని తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. దీపికా పదుకొణె వ్యాఖ్యలపై రానా,దుల్కర్ స్పందించడంతో సినీ పరిశ్రమలో వర్మింగ్ అవర్స్ పై చర్చ మళ్లీ హాట్ టాపిక్ గా మారింది.



సమంతకు నిడుమోరు గృహంలోకి ఆహ్వానం ఎమోషనల్ పోస్ట్ పంచుకున్న రాజ్ సోదరి శీతల్

అగ్ర కథానాయిక సమంత, దర్శకుడు రాజ్ నిడిమోరు జంటకు శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇక డిసెంబర్ 2న సమంతకు అత్త వారింట్లో గ్రాండ్ వెల్ కమ్ లభించింది. ఈ మేరకు రాజ్ సోదరి శీతల్ ఈ జంటకు విషెస్ చెబుతూ ఒక ఎమోషనల్ నోట్ పంచుకున్నారు. నిడిమోరు ఫ్యామిలీలోకి సమంతను ఆహ్వానిస్తూ ఎప్పుడూ ఆమెకు అండగా ఉంటానని అన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫ్యామిలీ ఫోటోను అభిమానులు షేర్ చేస్తున్నారు. ఆనందంతో మాటలు రావడం లేదు. గొప్ప భక్తుడు అత్రితో నిండిన హృదయంతో శివలింగాన్ని ఆలింగనం చేసుకుంటే ఎంత ఆనందంగా ఉంటాడో ఈరోజు నేను అలా ఉన్నాను. ఆనందబాష్పాలతో నా హృదయం ఉప్పొంగుతోంది. నేడు మా కుటుంబం పరిపూర్ణమైంది. సమంత-రాజ్ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుంటూ ముందుకుసాగుతుండడం చూసి మాకెంతో గర్వంగా ఉంది. ఒకరిపై ఒకరికి గౌరవం, నిజాయితీతో రెండు హృదయాలు ఒకే మార్గాన్ని ఎంచుకున్నప్పుడు వారి జీవితం ప్రశాంతతో నిండిపోతుంది. మేము వీరికి ఎప్పుడూ అండగా ఉంటాము' అని రానుకొచ్చారు. ఈమె ఫోండేషన్ కు ఆమె ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



ఐఎండీబీ పాపులర్ నటులు, దర్శకుల జాబితా

సైయారా నటులు, దర్శకుడికి తొలిస్థానం

తెలుగు నుంచి చోటు దక్కించుకోని తెలుగు స్టార్స్

సినిమాలకు సంబంధించి రేటింగ్ పరంగా అత్యంత విశ్వసనీయత కలిగిన ఆన్లైన్ వేదికగా పేరున్న ఇంటర్నెట్ మూవీ డేటా బేస్ ఐఎండీబీ ప్రతి ఏడాది సినిమాలతో పాటు తారలకు సంబంధించి వివిధ కేటగిరీలలో ప్రేక్షకాదరణ పొందిన జాబితాను ప్రకటిస్తుంది. తాజాగా ఈ ఏడాది పాపులర్ గా నిలిచిన తారల జాబితాను విడుదల చేసింది. ఇందులో తెలుగు నుంచి ఒక్కరు కూడా చోటు దక్కించుకోకపోవడం విశేషం. సైయారా సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకున్న బాలీవుడ్ యువ నటులు ఆహాన్ పాండే, అనిల్ వడ్డా.. వరుసగా మొదటి రెండు స్థానాలను కైవసం చేసుకున్నారు. మోహితీ సూరి దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రం సూపర్ హిట్ ను అందుకుంది. ఇక కూలీ కామియోతో మెరిసిన ఆమిర్ ఖాన్ ఈ ఏడాది మోస్ట్ పాపులర్ తారల జాబితాలో మూడవ స్థానంలో నిలిచాడు. హోమ్ బౌండ్ సినిమాతో మెప్పించిన ఇషాన్ ఖట్టర్ నాలుగవ స్థానంలో నిలువగా.. బ్యాడ్స్ ఆఫ్ బాలీవుడ్ సినిమాతో అలరించిన నటుడు లక్ష్మ ఐదవ స్థానంలో దక్కించుకున్నాడు. రష్మిక మందన్నా ఆరో స్థానంలో నిలువగా.. లోక చిత్రంతో సూపర్ హిట్ అందుకున్న కళ్యాణ్ ప్రియదర్శన్ ఏడో స్థానం దక్కించుకుంది. ధడక్ సినిమాలో నటనకు గాను తృప్తి డిప్రూ ఎనిమిదో స్థానంలో నిలువగా.. రుక్మిణి వసంత్ 9వ స్థానం, రిషబ్ శెట్టి 10వ స్థానం దక్కించుకున్నారు.దర్శకుల జాబితాలో ఐఎండీబీ విడుదల చేసిన డేటా ప్రకారం ఈ ఏడాది మోస్ట్ పాపులర్ దర్శకులు ఎవరు అనేది చూసుకుంటే, సైయారాతో సూపర్ హిట్ అందుకున్న దర్శకుడు మోహితీ సూరి ఈ ఏడాది మోస్ట్ పాపులర్ దర్శకులలో అగ్ర స్థానంలో నిలిచాడు. బ్యాడ్స్ ఆఫ్ బాలీవుడ్తో ఎంట్రీ ఇచ్చిన షారుఖ్ ఖాన్ తనయుడు ఆర్మన్ ఖాన్ ఈ ఏడాది రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. కూలీ సినిమాతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న లోకేష్ కనకరాజ్ మూడో స్థానంలో నిలువగా.. నిశాంధీతో హిట్ అందుకున్న అనురాగ్ కశ్యప్ నాలుగో స్థానంలో, ఎల్ 2 ఎంపర్లాన్ సినిమాతో హిట్ అందుకున్న పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ ఐదో స్థానంలో నిలిచారు. ఆమిర్ ఖాన్ తో సితార జమీన్ పర్ లాంటి సూపర్ హిట్ అందుకున్న దర్శకుడు ఆర్.ఎస్. ప్రసన్న ఆరో స్థానంలో నిలువగా.. మెట్రో ఇన్ డిసోతో అనురాగ్ ఐను ఏడో స్థానంలో నిలిచాడు. మలయాళం కొత్త లోక సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న దర్శకుడు డొమినిక్ అరుణ్ ఎనిమిదో స్థానంలో చోటు దక్కించు కోగా.. ఛావా దర్శకుడు లక్ష్మణ్ ఉదేకర్ 9వ స్థానం,



ఎటమ్ సాంగ్లతో పూజ అదుర్స్

అల్లు అర్జున్-అట్లీ సినిమాలో ఛాన్స్ వచ్చినట్లు ప్రచారం

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు టాప్ హీరోలందరి సరసన వరుసగా నటించి తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న పూజా హెగ్డే, గత కొన్నేళ్లుగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటుంది. ఆమె నటించిన కొన్ని పెద్ద సినిమాలు ఆశించిన స్ట్రైటులో ఆడకపోయినా స్టార్ ఇమేజ్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. గ్లామర్, డాన్స్, స్ట్రీట్ ప్రజెన్స్ లాంటి అంశాల్లో పూజాతో సరితూగే వారు లేరని చెప్పాలి. అల్లు అర్జున్, మహేశ్ బాబు, జూనియర్ ఎన్టీఆర్, ప్రభాస్, రామ్ చరణ్ వంటి అగ్రనటులతో నటించటం ఆమె కెరీర్ కే ప్రత్యేక గుర్తింపునిచ్చింది వరుస షాన్ల వల్ల రీడ్ రోల్స్ తగ్గినా, పూజా మాత్రం వెనక్కి తగ్గలేదు. హీరోయిన్ గా కాకపోయినా, స్పెషల్ సాంగ్స్, స్పెషల్ రోల్స్ చేసుకుంటూ తన స్టార్ ప్రజెన్స్ ను కొనసాగించాలని నిర్ణయించుకుంది. 'కూలీ' సినిమాలో 'మౌనిక' సాంగ్ విజయంతో పూజా మరోసారి హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఆమె డాన్స్, లుక్స్, గ్లామర్ ఆ పాటను దక్షిణాది వ్యాప్తంగా వైరల్ చేశాయి. ఈ సాంగ్ హిట్ తర్వాత పూజాకు స్పెషల్ సాంగ్ ఆఫర్లు వరుసగా వస్తున్నాయి. ఇండస్ట్రీ బాక్ ప్రకారం, అల్లు అర్జున్, అట్లీ కాంబినేషన్ లో రూపొందుతున్న భారీ ప్రాజెక్టులోని ప్రత్యేక గీతం కోసం పూజా హెగ్డేను ఫైనల్ చేసినట్లు సమాచారం. ఈ సాంగ్ కోసం ఆమెకు రూ.5 కోట్లు పాలిటోషికం ఆఫర్ చేసినట్లు టాలీవుడ్ సర్క్యూల్స్ లో గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి.. ఒక ఐటమ్ సాంగ్ కి ఇది అరుదైన భారీ రేమ్యునరేషన్. ఇది పూజా మార్కెట్ ఇంకా బలంగానే ఉందని మరోసారి నిరూపిస్తోంది. సినిమా అవకాశాలు తగ్గినా, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం పూజా హాట్ ఫేవరేట్. 2010లో మినీ ఇండియా పోటీలో రెండోస్థానం సాధించి గ్లామర్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన పూజా హెగ్డే 2012లో తమిళం 'ముగమూడి' ద్వారా సినీమాల్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. 2014లో వరుణ్ తేజ్ సరసన 'ముకుంద' తో టాలీవుడ్ కి పరిచయం కాగా, ఆ తర్వాత 'ఒక రైలా కోసం', బాలీవుడ్ లో 'మోహంజో దాదో' వంటి సినిమాలతో ప్రయాణం కొనసాగించింది. ప్రస్తుతం ఆమె ప్రధాన పాత్రలకంటే స్పెషల్ సాంగ్ లపైనే దృష్టి పెడుతుంది. స్పెషల్ సాంగ్ లతో తన మార్కెట్ ను తిరిగి పదిలం చేసుకుంటున్న పూజా, త్వరలోనే మళ్లీ స్టార్ హీరోల సరసన హీరోయిన్ గా కనిపించే అవకాశాలు బలంగా ఉన్నాయని టాక్.