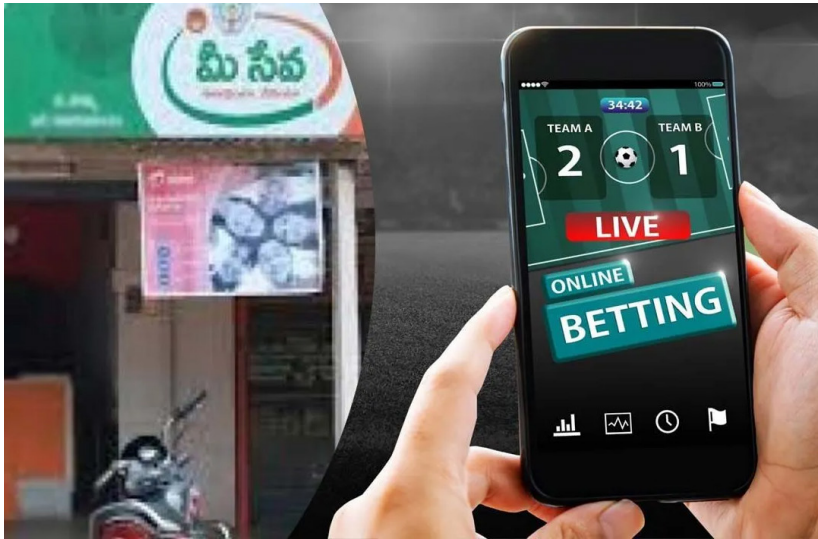


మీ సేవా సెంటర్ @బెట్టింగ్ సెంటర్..!

బైంసాలో ఏడాది కాలంగా సాగిన బెట్టింగ్ రాకెట్ బహిరంగతం మీ సేవా సెంటర్ ముసుగులో Allpannel.com ద్వారా దందా నిందితుడి వద్ద భారీ నగదు, బంగారం, ఫేక్ డాక్యుమెంట్స్ సీజ్ బెట్టింగ్ మురాలపై కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించిన పోలీసులు



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): నిర్బంధ పోలీసులు బైంసా ప్రాంతంలో జరుగుతున్న ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ మురాలపై గట్టి దాడి చేసి ప్రధాన నిందితుడిని అరెస్ట్ చేశారు. ఏడాది కాలంగా బైంసాను అడ్డాగా చేసుకుని ఈ అక్రమ కార్యకలాపాలను నడిపిస్తున్న సయ్యద్ అజీమ్ గురువారం రాత్రి ఓపైస్ నగర్లోని ఓ ఆలయం సమీపంలో మెరుపుదాడి చేసి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. జిల్లా ఎస్సీ జానకి షర్మిల వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, అజీమ్ మీ సేవా సెంటర్ ముసుగులో Allpannel.com లనే యాప్ ద్వారా ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ నిర్వహిస్తున్నాడు. బాధితుల నుండి బ్యాంక్ ఖాతాలు, ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్ యాక్సెస్ తీసుకుని వారికి ఫ్రీ నెలా కొంత డబ్బు ఇస్తానని నమ్మబలికి ట్రాన్సాక్షన్లు తన ఆధీనంలో పెట్టుకున్నాడు. బెట్టింగ్లో వచ్చిన డబ్బులను అవాలా రూపంలో ఇతర ఖాతాలకు మళ్లించడంతో పాటు నకిలీ ఐటీ రిటర్న్స్, ఫేక్ ఇన్సూరెన్స్ పత్రాలను తయారు చేసి ఈ దందాను కొనసాగించినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. దాడిలో పోలీసులు నిందితుడి వద్ద నుండి 16.3 లక్షల రూపాయల ..మిగతా 2లో

హైకోర్టులో కేసీఆర్, హరీష్ రావుకు చుక్కెదురు

కాళేశ్వరం నివేదికపై కేసీఆర్, హరీష్ కు ఎదురుదెబ్బ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ రిపోర్ట్ పై స్టే ఇచ్చేందుకు హైకోర్టు నిరాకరణ మధ్యంతర ఉత్తర్వులు ఇవ్వడం కుదరదని స్పష్టం చేసిన హైకోర్టు



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, సీనియర్ ఎమ్మెల్యే కేటీఆర్ పై టీఎస్సీ వర్కింగ్ ప్రెసి డెంట్, మాజీ ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డి నంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఏళ్ల చరిత్ర ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీపై మాట్లాడిన కేటీఆర్ క్యారెక్టర్ లేనివాడు అంటూ మండిపడ్డారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నీకు ఇప్పుడు చిల్లర పార్టీ అయ్యిందా? అని పైర్ అయ్యారు. తెలంగాణ ఇచ్చాక సోనియా గాంధీ ఇంటికి వెళ్లి కలిశారు కదా?, అప్పుడు చిల్లర అనిపించలేదా? అని విమర్శించారు. సోనియా గాంధీ వల్లనే తెలంగాణ వచ్చిందని కేసీఆర్ సభలో చెప్పారు. ఆ మాట నువ్వు మర్చిపోయావా? అంటూ కేటీఆర్ పై ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్ ధర్మ క్లాస్ పార్టీ అయితే.. ఆ పార్టీ నుంచే పాఠాలు నేర్చుకున్న మీ నాన్న కూడా ధర్మ క్లాస్ కదా? అని ..మిగతా 2లో

కేటీఆర్ క్యారెక్టర్ లేనివాడు..

కేటీఆర్ పై జగ్గారెడ్డి నంచలన వ్యాఖ్యలు కేటీఆర్ కి రాజకీయ మెచ్చూరిటి లేదు అమెరికాలో జీతం మీదనే బతికేవాడు థర్డ్ క్లాస్ అనడానికి మనసు ఎట్లా వచ్చింది



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, సీనియర్ ఎమ్మెల్యే కేటీఆర్ పై టీఎస్సీ వర్కింగ్ ప్రెసి డెంట్, మాజీ ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డి నంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఏళ్ల చరిత్ర ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీపై మాట్లాడిన కేటీఆర్ క్యారెక్టర్ లేనివాడు అంటూ మండిపడ్డారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నీకు ఇప్పుడు చిల్లర పార్టీ అయ్యిందా? అని పైర్ అయ్యారు. తెలంగాణ ఇచ్చాక సోనియా గాంధీ ఇంటికి వెళ్లి కలిశారు కదా?, అప్పుడు చిల్లర అనిపించలేదా? అని విమర్శించారు. సోనియా గాంధీ వల్లనే తెలంగాణ వచ్చిందని కేసీఆర్ సభలో చెప్పారు. ఆ మాట నువ్వు మర్చిపోయావా? అంటూ కేటీఆర్ పై ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్ ధర్మ క్లాస్ పార్టీ అయితే.. ఆ పార్టీ నుంచే పాఠాలు నేర్చుకున్న మీ నాన్న కూడా ధర్మ క్లాస్ కదా? అని ..మిగతా 2లో

సెలవొస్తే.. సిటీబస్సు ట్రిపులకూ బ్రేక్!

వాన కురిసే వేళా అంతే...

ప్రయాణికుల రద్దీ తక్కువున్న సమయంలో సర్వీసుల సంఖ్య కుదించాలని నిర్ణయించిన ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్లకు మౌఖిక ఆదేశాలు.. గత ఆదివారం నుంచి అమలు మరూ ఆరోజు రాత్రి బస్సుల జాడ లేక గంటల తరబడి రోడ్లపైనే గడిపిన జనం డీజిల్ ఖర్చును తగ్గించుకునేందుకు ఆర్టీసీ ఆరాటం లాభనష్టాల అధారంగా బస్సులు నడిపే నిర్ణయం



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల వేళ రాజకీయాలు వేడెక్కాయి. విపక్ష ఇండియా కూటమి అభ్యర్థి, సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి. నుదర్షన్ రెడ్డిపై ..మిగతా 2లో

ఈ నెల 25న తెలంగాణ మంత్రివర్గ సమావేశం.. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై నిర్ణయం!!

చట్టానికి ఎవరూ చుట్టాలు కాదు

50 గంటల అరెస్టుతో ఉద్యోగాల పోతున్నాయి పీఎం, సిఎంలకు ఊరట ఎందుకు? కాంగ్రెస్, ఆర్జేడి నేతలు ఉంటే జైల్లో.. లేదంటే బెయిల్ పై.. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సెటైర్లు



పాట్నా హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): జైలులో ఉన్న నేతల పదవి ఊస్టింగ్కు సంబంధించిన బిల్లును ప్రతిపక్షాలు వ్యతిరేకించడంపై ప్రధాని మోదీ మండిపడ్డారు. శుక్రవారం బీహార్ లోని గయాలో జరిగిన బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. కాంగ్రెస్, ఆర్జేడి నేతలు ఉంటే జైల్లో, లేదంటే బెయిల్ పై బయట ఉంటారని ఎద్దేవా చేశారు. అందుకే అవినీతికి వ్యతిరేకంగా పోరాడేందుకు తాము బిల్లును ప్రవేశపెడితే విపక్షాలు వ్యతిరేకిస్తున్నాయని అన్నారు. 50 గంటలు జైలులో ..మిగతా 2లో

ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థి పై షా నంచలన ఆరోపణలు

న్యూఢిల్లీ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల వేళ వేడెక్కిన రాజకీయాలు జస్టిస్ నుదర్షన్ రెడ్డి నక్కలిజానికి మద్దతిచ్చారని షా తీవ్ర ఆరోపణ ఆయన ఇచ్చిన సల్యా జాడుం తీర్పు వల్లే నక్కలిజం పెరిగిందని వెల్లడి ఆ తీర్పు లేకపోతే 2020 నాటికే నక్కలిజం అంతమయ్యేదని వ్యాఖ్య సుప్రీంకోర్టు వేదికను కాంగ్రెస్ దుర్వినియోగం చేసినదని విమర్శ



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): బీఆర్ఎస్ పదేళ్లు అధికారంలో ఉండి ఉద్యోగాలు ఇవ్వలేదని, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇస్తుంటే తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని ఉపమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనితీరు చూసి బీఆర్ఎస్ నేతలు ఓర్వలేకపోతున్నారన్నారు. బీఆర్ఎస్ వాళ్లను చూసి నవ్వారో, ఏడవారో ..మిగతా 2లో

పదేళ్లు ఉద్యోగాలు ఇవ్వలేదు.. పైగా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు!

బీఆర్ఎస్ పదేళ్లు అధికారంలో ఉండి ఉద్యోగాలు ఇవ్వలేదు బీఆర్ఎస్ నేతలు ఓర్వలేకపోతున్నారన్నారు రెప్పపాటు కూడా విద్యుత్ పోకుండా చర్యలు చేపడుతున్నాం 500 మంది నిర్వాసితులకు ఉద్యోగాలు ఇస్తున్నాం



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): బీఆర్ఎస్ పదేళ్లు అధికారంలో ఉండి ఉద్యోగాలు ఇవ్వలేదని, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇస్తుంటే తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని ఉపమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనితీరు చూసి బీఆర్ఎస్ నేతలు ఓర్వలేకపోతున్నారన్నారు. బీఆర్ఎస్ వాళ్లను చూసి నవ్వారో, ఏడవారో ..మిగతా 2లో

ఇది కదా నాయకత్వం అంటే.. ముందు చూపు అంటే..!

కేసీఆర్ హయాంలో ఎరువుల కోసం రైతులు రోడ్లెక్కలేదు కాంగ్రెస్ పాలనలో మాత్రం అన్నదాతలు అరిగిన పడుతున్నారు అసమర్థులు రాజ్యమేలడం వల్లే రైతులకు ఈ కష్టాలు.. కన్నీళ్లు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22 (ప్రజాస్వరం): కేసీఆర్ హయాంలో ఏనాడూ కూడా రైతులు ఎరువుల కోసం రోడ్లెక్కలేదు. ధర్మా చేయలేదు. కానీ కాంగ్రెస్ పాలనలో మాత్రం అన్నదాతలు అరిగిన పడుతున్నారు. ఎరువుల కోసం రైతులు రోడ్లెక్కీ ధర్మాలు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఒక్క యూరియా బస్సా కోసం వ్యవసాయ సహకార సంఘాల కార్యాలయాల వద్ద భారులు తీరుతున్నారు అన్నదాతలు. ఈ పరిస్థితులపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పందిస్తూ.. కేసీఆర్ పాలనను గుర్తు చేశారు. ఇది కదా నాయకత్వం అంటే.. ఇది కదా ముందు చూపు అంటే అని కేటీఆర్ పేర్కొంటూ.. కేసీఆర్ హయాంలో రైతులకు జరిగిన మేలును వివరించారు. నాడు సీఎం కేసీఆర్ సారథ్యంలో.. యూరియాను బైంకు తెప్పించడానికి ముందస్తుగా ఎస్సీ ప్రజాళికలు చేసినారు. అదుగుడుగునా కనరత్తులు నిర్వహించి తెప్పించారు. వ్యవసాయ అధికారులతో కేసీఆర్ వరుస సమీక్షలు ..మిగతా 2లో

WWW.PRAJASWARAMDAILY.COM



అమ్మాయిని ఈజీగా ఇంప్రెస్ చేసే 9 ట్రిక్స్ ఇవే...

అమ్మాయిలను ఇంప్రెస్ చేయడం ఎలా? అబ్బాయిల మధుల్లో మెదిలే అతిపెద్ద ప్రశ్నల్లో ఒకటి. యుక్తవయసులో ఉన్న కుర్రోళ్లు అమ్మాయిలను ఇంప్రెస్ చేయడానికి నానా తంటాలు పడుతుంటారు. కానీ ఒక్క అమ్మాయిని ఇంప్రెస్ చేయడంలో కూడా తాము సక్సెస్ కాలేకపోతున్నామని బాధపడుతుంటారు. ఈ కష్టకాలకు సాలూషన్ కోసం వారు అనేక ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తుంటారు. ప్రేమించిన అమ్మాయి మనసులో చోటు దక్కించుకోవడానికి గూగుల్, యూట్యూబ్, ఫైండ్స్ సలహాలు, ఇలా అన్నీ ఫోలో అయిపోతుంటారు. కానీ కొన్ని సార్లు అవి కూడా ఆశించిన ఫలితాలు రావు. అయితే అమ్మాయిల ఫ్రెండ్స్ సెట్ పై కొంచెం ఫోకస్ పెడితే పడరాని పొట్టు పడాల్సిన అవసరం లేదు. కామన్ ఇండియన్ ఐమెన్ మెంటాలిటీ తెలిస్తే వారిని డీల్ చేయడం చాలా ఈజీ. ఇప్పుడు వారిని ఇంప్రెస్ చేసే కొన్ని సులువైన మార్గాలేంటో తెలుసుకుందాం.

హాయిర్ కట్:
చక్కగా హాయిర్ కట్ చేసుకుని, గడ్డం ట్రిమ్ చేసుకోండి. మీ జట్టుపై ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకుని ఆకర్షణీయంగా ఉండడంతో అమ్మాయి ఇంప్రెస్ అవుతుంది.

ట్రెస్సింగ్:
ఫస్ట్ ఇంప్రెషన్ ఈజ్ ది బెస్ట్ ఇంప్రెషన్ అంటుంటారు. ఆమెని కలవడానికి వెళ్ళినప్పుడు లేదా ఇద్దరూ కలిసి బయటికి వెళుతున్నప్పుడు మంచిగా ట్రెస్ అవ్వండి. మీకు కంప్లెట్ డుస్తులు ధరించండి.

వివరాలు తెలుసుకోండి:

అమ్మాయికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. ఆమె ఇష్టాయిష్టాల గురించి అడగండి. తనకి సంబంధించిన ప్రశ్నలు వేయడంతో ఎక్కువసేపు మీతో మాట్లాడుతుంది.

పాగడ్డ:

పాగడ్డలంటే నచ్చని మనుషులు చాలా తక్కువ. అమ్మాయి వద్ద కూడా ఆమెలో మీకు నచ్చిన విషయం చెప్పి పాగడ్డండి. అలా అని చెప్పి అబద్ధాలు చెప్పే మొదటికే మోసం రావచ్చు జాగ్రత్త!

కళ్ళలోకి చూడండి:

అమ్మాయి మీతో మాట్లాడుతున్నంత సేపు మీరు ఆమె కళ్ళవైపు చూడండి. ఆమె కళ్ళవైపు తడేకంగా చూడడంతో వారిలో పొడిబిమ్ స్పీల్ కలుగుతుంది. మీకు అట్రాక్ట్ అవుతారు.

సలహా అడగండి:

అమ్మాయి నుంచి సలహా తీసుకుంటే తక్కువ అయిపోతామని చాలామంది అబ్బాయిలు భావిస్తుంటారు. కానీ వారి నుండి సలహా తీసుకోవడం వలన వారు ఇంప్రెస్ అవుతారు. అమ్మాయికి పూర్తిగా అవగాహన ఉన్న విషయంలో సలహా తీసుకోవడంతో మీపై ఆమెకు మంచి అభిప్రాయం కలుగుతుంది.

శ్రద్ధ పెట్టండి:

అమ్మాయి ఏదైనా విషయం గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు శ్రద్ధగా వినండి. ఆమె చెప్పేది అనుసరించండి. అనవసరంగా ఆమెను ఇబ్బంది కలిగించవద్దు. ముఖ్యంగా ఫోన్ వాడవద్దు.

స్నేహితులతో సరదాగా:

అమ్మాయి స్నేహితులతో సరదాగా గడవండి. వారి ముందు ఆమెను

చిన్నబుచ్చే విషయాలు కాకుండా, తనలోని మంచి గుణాల గురించి ప్రస్తావించండి. దీంతో మీపై మంచి అభిప్రాయం వస్తుంది.

స్వేచ్ఛ ఇవ్వండి:

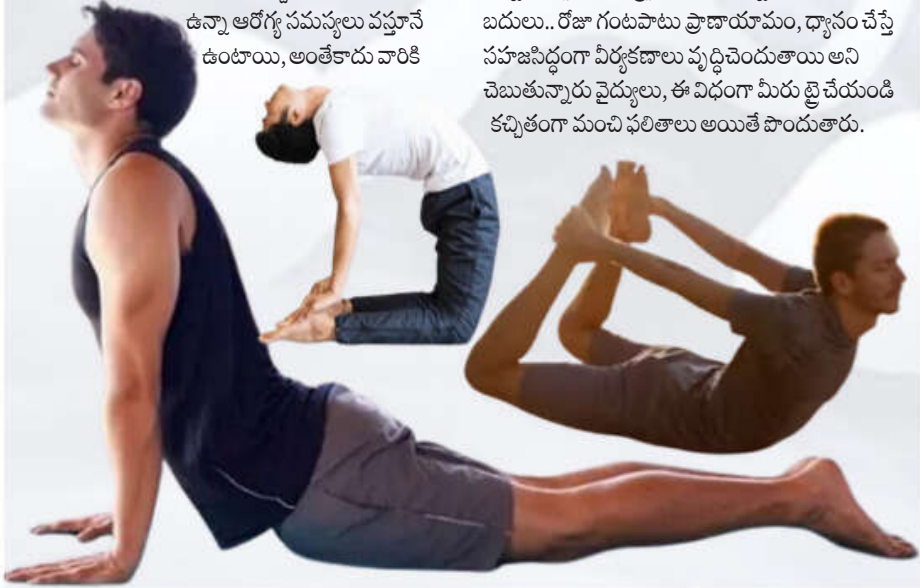
డెసిషన్ తీసుకునే విషయంలో అమ్మాయికి పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇవ్వండి. వారు చెప్పే విషయాన్ని శ్రద్ధగా వినండి. వారి అభిప్రాయాన్ని గౌరవించండి.



వీర్యకణాలు పెరగాలా.. రోజూ ఈ పని చేయండి

ఈరోజుల్లో యువత పడుతున్న కష్టాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. సంపాదన ఉంటేనే సహజం గౌరవపొందటంతో యుక్త వయసు నుంచే డబ్బు సంపాదనపై శ్రద్ధ పెడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో వారు తమ ఆరోగ్యంపై దృష్టిపారించడం లేదు. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ సమస్యల వల్ల యువకుల దాంపత్య జీవితం కూడా సరళయాతనమవుతోంది. పెళ్ళి చేసుకుని పెళ్ళి గడుస్తున్నా పిల్లలు మాత్రం ఉండటం లేదు. ఏంటా అని డాక్టర్లను సంప్రదించి వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోయిందని చెప్తున్నారు. ప్రస్తుత తరం యువతలో స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గిపోవడం అతిపెద్ద సమస్యగా ఉంది. కొందరు మనిషి ఎంత సౌష్ఠవంగా వారి శరీరం ఉన్నా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి, అంతేకాదు వారికి

వీర్యకణాల కొంటే చాలా తక్కువగా ఉంటుంది, ఈ సమయంలో చాలామంది సహజంగా మెడిసన్ వాడతారు, ప్రకృతి నుంచి వచ్చే మాలికలు అయితే యోగాతో ఆరోగ్యయోగం దక్కుతుందనే విషయం మనకు తెలుసు. కానీ యోగాసనాలతో మన శరీరంలో జన్యుస్థాయిలో మార్పులు జరుగుతాయనే విషయం తెలియదు. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేస్తే పురుషుల్లో వీర్యకణాలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటం అనేది దానికి ఓ ముఖ్య కారణం. ప్రస్తుతం ఉన్న చికిత్సలతో దుప్రభావాలూ ఉన్నాయి. వాటికి బదులు.. రోజూ గంటపాటు ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేస్తే సహజసిద్ధంగా వీర్యకణాలు వృద్ధిచెందుతాయి అని చెబుతున్నారు వైద్యులు, ఈ విధంగా మీరు బ్రై చేయండి కచ్చితంగా మంచి ఫలితాలు అయితే పొందుతారు.

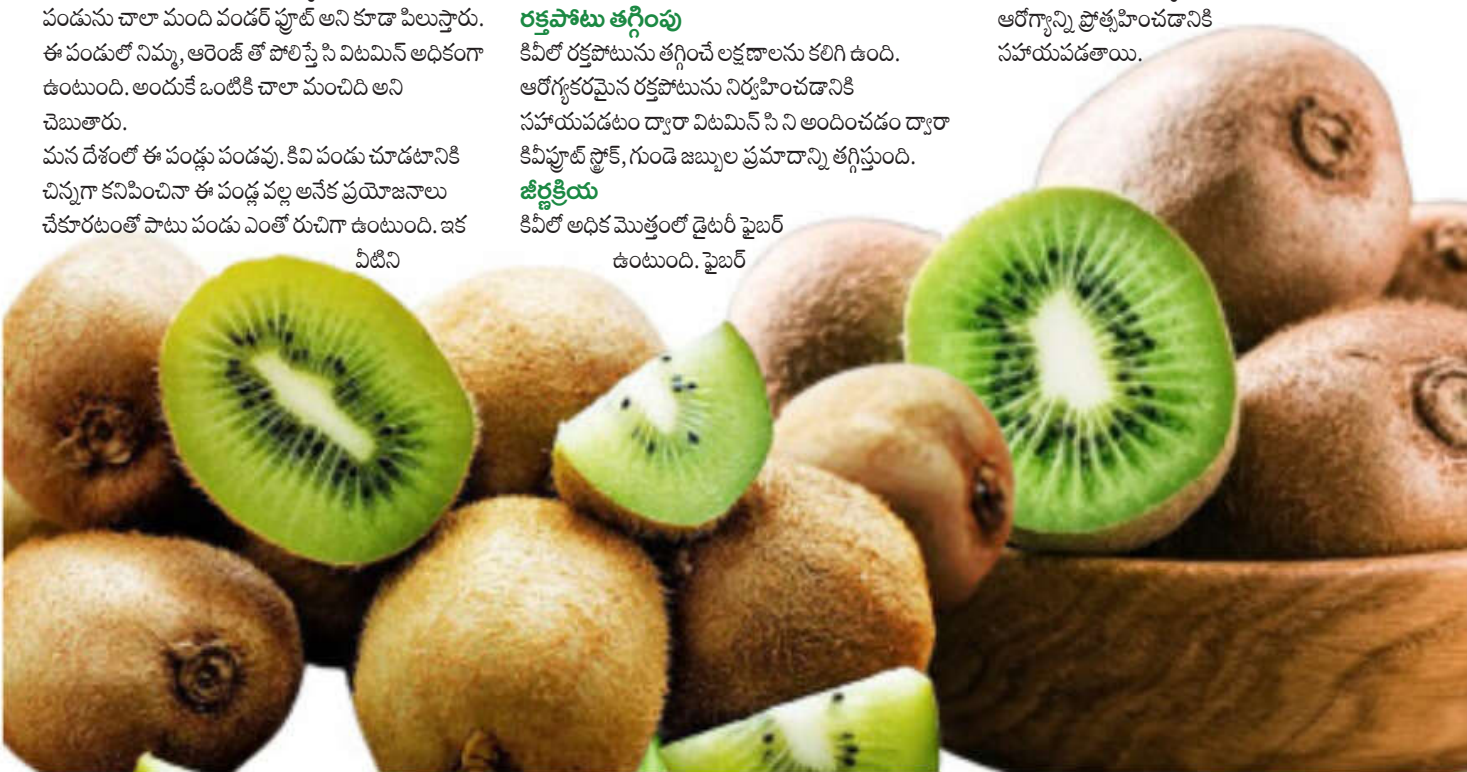


ఈ పండు తింటే మీ ఆరోగ్యానికి థోకా ఉండదు

ప్రస్తుతం హెల్త్ పై ప్రతి ఒక్కరికీ శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. కరోనా మహిమ అని ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తీసుకుంటూ తాము తీసుకునే ఆహారం విషయంలో అవినీతి అడుగులు వేస్తున్నారు. బయట పుడ్ తినడానికి కూడా చాలా ఆలోచిస్తున్నారు. వీలైనంత వరకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమే తీసుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే రోజూ మంచి పూట్ల తినడానికి అనక్తి చూపుతున్నారు. మరి మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎలాంటి పూట్ల తినాలి? కూడా ఒక అంచనా ఉండాలి. ఈ క్రమంలోనే కివీ పూట్ల తినడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యం దక్కుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. కాస్తంత ఖరీదైన పండ్ అయినా.. కివీ తినడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఈ పండును చాలా మంది వండర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండులో నిమ్మ, ఆరెంజ్ తో పోలిస్తే సి విటమిన్ అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే ఒంటికి చాలా మంచిది అని చెబుతారు. మన దేశంలో ఈ పండ్లు పండవు. కివీ పండు చూడటానికి చిన్నగా కనిపించినా ఈ పండ్ల వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతే పాటు పండు ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. ఇక వీడిని

సాధారణంగా తీసుకున్నా మిల్క్ షేక్ తో తీసుకున్నా ఆరోగ్యానికి మంచిది. అంతేకాదు ఈ పండు గుజ్జును ఫేస్ మాస్క్ మాదిరిగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ పండు గుజ్జును పాంపూలా ఉపయోగిస్తే జట్టు సంబంధిత సమస్యలన్నీ దూరమవుతాయి. రోజూ మీరు ఒక కివీ తీసుకున్నా మీకు గొంతు శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఇది తింటే జీర్ణసమస్యలు కూడా ఉండవు. **రోగనిరోధక శక్తి** కివీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది సిఫార్సు చేయబడిన రోజువారీ విటమిన్ సి లో 230 శాతం కలిగి ఉంది. ఈ పండు ప్రతి కొరుకులో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. **రక్తపోటు తగ్గింపు** కివీలో రక్తపోటును తగ్గించే లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి సహాయపడటం ద్వారా విటమిన్ సి ని అందించడం ద్వారా కివీపూట్ స్ట్రాక్, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. **జీర్ణక్రియ** కివీలో అధిక మొత్తంలో డైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఫైబర్

మలబద్ధకం, అనేక రకాల జీర్ణశయాంతర సమస్యలు, అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. **అస్తమాకు కివీ** కివీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కొంతమంది అస్తమా రోగులలో శ్వాస సంబంధిత లక్షణాలను తగ్గించడంలో సంబంధం కలిగి ఉంది. ఇది ముఖ్యంగా పిల్లలకు వరం.. వారు కివీ వినియోగం ద్వారా ఎక్కువగా ప్రయోజనం పొందుతున్నట్లు కనిపిస్తారు. **కంటి ఆరోగ్యం** ఇతర ఆరోగ్యకరమైన విటమిన్, ఐనిజలతో నిండిన పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు తీసుకున్నప్పుడు కివీపూట్లతో కనిపించే అధిక స్థాయి యాంటీఆక్సిడెంట్ విటమిన్లు, కెరోటినాయిడ్లు కంటి వ్యాధిని నివారించడానికి మొత్తం కంటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడతాయి.





గ్లింప్స్ లో చిరు డూప్ అంటు కామెంట్స్..

మెగాస్టార్ చిరంజీవి, ట్యాలెంటేడ్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్ లో రాబోతున్న సినిమా పై.. చిరు అభిమానుల అంచనాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పకద్దలే. 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' వంటి బ్లాక్ బస్టర్ విజయానంతరం, అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో మెగాస్టార్ ను చాలా కాలం తర్వాత కామెడీ టైమింగ్ తో చూడబోతున్నాడు. అదేవిధంగా విక్టరీ వెంకటేష్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు కాబట్టి, ఈ సినిమా మీద ఆసక్తి మరింత పెరిగింది. ఇక తాజాగా నేడు మెగాస్టార్ చిరంజీవి పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించి టైటిల్ గ్లింప్స్ ను అధికారికంగా ప్రకటించారు.

చిరంజీవి ఒరిజినల్ పేరు 'శివశంకర వరప్రసాద్' నుంచి స్ఫూర్తి తీసుకొని, 'మన శంకర వరప్రసాద్' గారు పండక్కి వస్తున్నారని అని టైటిల్ ను రివీల్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా విడుదలైన గ్లింప్స్ వీడియో ఫ్యాన్స్ లో మిక్స్ రెస్పాన్స్ తెచ్చింది. అయితే చాలా మంది చిరంజీవి స్టైలిష్ లుక్ ను ఆస్వాదించగా, కొంతమంది మాత్రం 'నేచురల్ లుక్ లేదు, డూప్ వాడినట్లుగా అనిపిస్తోంది' అని కామెంట్ చేశారు. గ్లింప్స్ లో మెగాస్టార్ నడిచే వింటేజ్ స్టైల్ ను ఇమిటేట్ చేసినట్లు అనిపించడం వల్ల డివైడ్ రెస్పాన్స్ కూడా వచ్చింది. ఇక ఇలాంటి డిస్కషన్స్ మధ్య, అనిల్ రావిపూడి మీడియా సమావేశంలో స్పష్టత ఇచ్చారు.. "ఈ సినిమాలో ఎలాంటి VFX లేదు. 95 శాతం వరకు చిరంజీవి స్వయంగా నటించారు. ఈ లుక్ కోసం ఆయన చాలా కష్ట పడ్డారు. వర్కౌంట్ లు కూడా చేశారు" అని తెలిపారు. మిగిలిన 5 శాతంలో డూప్ ఉపయోగించారా? అనే చర్చ సోషల్ మీడియాలో నెటిజెన్స్ మధ్య కొనసాగుతోంది. అంతే కాదు గ్లింప్స్ వీడియో కూడా ఆ 5 శాతంలో భాగమా? అనే కామెంట్లు వినిపిస్తున్నాయి.



వాళ్లకు నచ్చకపోతే రామాయణ మూవీ ప్లాప్ అయినట్లే: నిర్మాత

ఇండియన్ సినిమాటిక్ చరిత్రలో అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో రూపొందుతున్న చిత్రం 'రామాయణ'. ఇప్పుడు ప్రేక్షకుల దృష్టిలో పెద్ద అంచనాలతో ఉంది. దర్శకుడు నితేష్ తివారీ రూపొందిస్తున్న ఈ రెండు భాగాల పౌరాణిక ఇతిహాసంలో రాణీ కపూర్ రాముడు, సాయిపల్లవ సీత, యష్ రావణుడు, సన్నీ డియోల్ హనుమాన్, అమితాబ్ బచ్చన్ జటాయువు, రవి దూబే లక్ష్మణుడి పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సంగీతం హాన్స్ జిమ్మెర్, ఎ.ఆర్. రెహమాన్ సమకాలీను న్యాయ. స్టార్ కాస్టింగ్, అత్యాధునిక సాంకేతికత, గ్లోబల్ ప్రేక్షకులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. అయితే తాజాగా, నిర్మాత నితేష్ తివారీ ఈ మూవీపై ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ..

"మేము 'రామాయణ' ని కేవలం భారతీయ ప్రేక్షకుల కోసం మాత్రమే చేయడం లేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ప్రతి కుటుంబానికీ, ప్రతి ప్రాంతానికీ చేరువ అయ్యేలా రూపొందిస్తున్నాం. అయితే పాశ్చాత్య ప్రేక్షకులకు ఇది సవ్యకపోతే, అది నా ఫైల్ టర్గాగా భావిస్తా. దర్శకుడు నితేష్ తివారీ కూడా భావోద్వేగాలను సప్రంగా పీల్ అయ్యేలా సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు" అని తెలిపానే. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులు ఈ ఇతిహాసానికి కనెక్ట్ అవుతారని ఆయన విశ్వాసం వక్రం చేశారు. కాగా 'రామాయణ' సినిమా వచ్చే ఏడాది డిసెంబర్ 11 మొదటి భాగం విడుదల కానుంది, మరుసటి ఏడాది రెండో భాగం రిలీజ్ అవుతుంది.

బాలకృష్ణ అంటే ఓ శక్తి.. అఖండ 2 విలన్ ఆది పినిశెట్టి

బాలకృష్ణ అంటే వ్యక్తి కాదని శక్తి అని నటుడు ఆది పినిశెట్టి అన్నారు. బాలకృష్ణ బోయపాటి శ్రీను కాంబినేషన్ లో పవర్ ఫుల్ గా తెరకెక్కుతున్న సినిమా 'అఖండ 2: తాండవం'. సంయుక్త కథానాయిక. ఈ చిత్రంలో ఆది పినిశెట్టి విలన్ గా కనిపించనున్న విషయం తెలిసిందే. బాలయ్యతో స్క్రీన్ పంచు కోవడం గురించి తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆది మాట్లాడారు. "తెరపై బాలకృష్ణ ఎలా కనిపిస్తారో నిజ జీవితంలోనూ అలానే ఉంటారు. ఆయన ఒక పవర్ హౌస్. ఎంతోమందికి స్ఫూర్తి. దృఢ సంకల్పంతో కష్టపడి పని చేస్తారు. ఆయన నుంచి ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకున్నాను. ఇక బోయపాటి దర్శకత్వంలో మ్యాజిక్ ఉంది. వీరిద్దరి కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న సినిమాలో అవకాశం రావడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నా" అని తెలిపారు. ఈ సినిమాలో విలన్ గా నటించడం గురించి మాట్లాడుతూ.. "మనందరిలోనూ మంచి, చెడు రెండూ ఉంటాయి. పరిస్థితులను బట్టి పాజిటివ్, నెగెటివ్ గా ఆలోచిస్తుంటాం. ఎప్పుడూ పాజిటివ్ గా ఉండే పాత్రలు చేస్తుంటే ఒక దశ తర్వాత వాటిపై ఆసక్తి ఉండదు. విలన్ పాత్రలకు హద్దు ఉండదు. నటనకు ఎక్కువ ఆస్కారం ఉంటుంది. ప్రతి నాయకుడి పాత్రలు చాలా ఆసక్తిగా ఉంటాయి" అని అన్నారు. ఇక అఖండ 2 ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉంది. ఇటీవలే బాలయ్య తన పాత్రకు డబ్బింగ్ పూర్తి చేశారు. సీజీ, రీ రికార్డింగ్ పనులు ఒకేసారి జరుగుతున్నాయి. ఆగస్టు చివరికి పనులన్నీ పూర్తి చేయనున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది (Akhanda 2 Latest Update). ఈ సినిమా సెప్టెంబర్ 25 ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే.



'కాక్ టెయిల్ 2' లో కృతి సనన్ స్పెషల్ ఎంట్రీ!

బాలీవుడ్ ఫ్యాన్స్ కోసం మరో ఎమోషనల్ అప్ డేట్ రాబోతోంది. 'తేర్ ఇష్క్ మే' సినిమాతో ఇటీవల పెద్ద విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న కృతి సనన్, ఇప్పుడు మరో భారీ ప్రాజెక్ట్ కోసం రెడీ అవుతోంది. రొమాంటిక్ కామెడీ హిట్ గా నిలిచిన 'కాక్ టెయిల్' కి సీక్వెల్ గా రూపొందుతున్న 'కాక్ టెయిల్ 2' లో కృతి ప్రత్యేక ఎంట్రీ ఇవ్వబోతోంది. పోలిమి అదజానియా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సీక్వెల్, రొమాంటిక్ కామెడీ డ్రామాగా రూపుదిద్దుకుంటోంది. మొదటి భాగంలో హిట్ సీన్స్, ఎమోషనల్, మ్యూజిక్ ఫ్యాక్టర్ అన్నీ కలిసిపోయి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న సంగతి తెలిసిందే. రెండో భాగంలో, కృతి సనన్ స్పెషల్ ఎంట్రీ, పాహిద్ కపూర్, రష్మిక తో ఉన్న సీన్స్, కథాంశం మరో కొత్త ఎమోషనల్ టచ్ ఇస్తుందని భావిస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని కృతి స్వయంగా ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో ఓ పోస్ట్ ద్వారా తెలియజేసింది.

తన పోస్ట్ లో "ఒక్కొక్క అడుగు వేసుకుంటూ ఇక్కడికి చేరుకున్నాన" అని పేర్కొన్నారు. ఈ మాటల ద్వారా ఆమె కెరీర్ లో ఈ కొత్త అడుగు ఎంత ప్రాముఖ్యమైనదో, ఫ్యాన్స్ కు ఎంత అద్భుతమైన అనుభూతిని అందించబోతోందో స్పష్టమవుతోంది. ఇక ప్రేక్షకులు ఈ సీక్వెల్ బాక్స్ ఆఫీస్ లో పెద్ద హిట్ అవుతుందా అని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. కృతి సనన్, పాహిద్ కపూర్, రష్మిక ముగ్గురు కలిసి ఈ చిత్రాన్ని మరింత హిట్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. 'కాక్ టెయిల్ 2' తో కృతి సనన్ తన స్టార్ పవర్ ను మరింత లీపు వే చేయనుందనే అంచనాలు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి.

