

కుక్కనూరు మండల కేంద్రం లో ఎన్నియే కూటమి నాయకులతో
అలాగే ప్రజలతో ఎమ్ముల్చే చిలి బాలరాజు సమిక్ష సమావేశం.



వీలూరు జిల్లా కుక్కుమారు/బరింకలపాడు. స్వాన్ ఇండియా ప్రతినిధి కృష్ణ కుక్కుమారు మండలం లోని స్థానిక ఎమ్ముచ్చే కార్యాలయం లో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశం లో అన్ని పంచాయటిల్లో ఉన్న సమస్యలపై ప్రజల నుండి ఎమ్ముచ్చే చిరి బాలరాజు వినతి పుత్రాలను స్వీకరించారు. గ్రామస్థాయిలో ఉన్న సమస్యలను ఆయనే స్వయంగా ప్రతి ఒక్కరిని అడిగి తెలుసుకొన్నారు గ్రామ స్థాయి నుండి మండల స్థాయి వరకు ఉన్న అధికారులు పని తీరు ఏ విధంగా ఉండో నిర్మక్కం వహిస్తూ విధుల పట్ల అలసత్వం వహిస్తున్న వారి వివరాలు నేరుగా ఎమ్ముచ్చే కి తెలియజేయాలని ఆయన ప్రజలను కోరారు. గత ప్రభుత్వం 5వేళ లో 50లక్షల రూపాయలతో నియోజకవర్గం అభివృద్ధి చేస్తే కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన ఏదాది కాలం లోనే కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి వనులు చేస్తూ నియోజకవర్గం లో అభివృద్ధి ని ఉరకలు పెట్టిస్తోందన్నారు. ఎన్నికల్లో నిర్వాసితులకు ఇచ్చిన హామీలను కూటమి ప్రభుత్వం నూరు శాతం అమలు చేసిందని నిర్వాసితులు ముఖాల్లో ఆనందాన్ని నింపిందని ఎమ్ముచ్చే అన్నారు. నిర్వాసితులందరినీ సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలంటే ముందుగా వారికి చెందాల్సిన ప్యాకేజీని అలాగే 18 సంవత్సరాలు నిండిన వారికి కూడా ప్యాకేజీ అందించే విధంగా ప్రభుత్వ పెద్దలతో మాట్లాడుమని త్వరితగతన వారికి అందాల్సిన ప్యాకేజీ అందుతుందని, రాబోయే రోజుల్లో వరదలు వచ్చే నాటికి మీకు చెందాల్సిన ప్యాకేజీ అందించి తరలించే

కార్యక్రమాన్ని చేపడతామని
ఎమ్ముల్సే చిట్రి బాలరాజు అన్నారు. నిర్వాసితులు
కుటుంబాలు సుమారు 2944 మందికి గాను 2785
మందికి నష్ట పరిషోరం అందిందని మిగిలిన 158
కుటుంబాలకు నష్టపరిషోరం చెల్లించాల్సి ఉందని
వారికి కూడా త్వరలోనే ఆ నష్టపరిషోరాన్ని అందించే
విధంగా చర్యలు చేపడతామన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో
నిర్వాసితుల సమస్యలను గాలికి వదిలేసారని కూటమి
ప్రభుత్వం వచ్చిన మూడు నెలల్లోనే నిర్వాసితులు
సమస్యలను పరిషురించమన్నారు. ఇటీవలే కాలంలో
మంత్రి నాదెండ్ర మనోహర్ తో కలిసి నిర్వాసితుల
కాలనీలో పర్యాటించగా వారు నివసిస్తున్న గృహాలు
కూడా నాణ్యత లేకపోవడం గుర్తించామన్నారు. మరల
టెండర్లను పిలిచి నిర్వాసితులను పునర్నీర్మానాలు
చేపట్టి పర్మాకూలంలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు
తలెత్తకుండా చూడాలని కోరామన్నారు. పోలవరం
నిర్వాసితుల కుటుంబాలను ఎస్తీవి ప్రభుత్వం
ఎప్పుడూ కూడా గుండల్లో పెట్టుకుని
చూసుకుంటుందని ఎమ్ముల్సే అన్నారు.
అధికారులు స్థానికంగా నివసించాలి.
కుక్కనూరు మండల కేంద్రంలో జరిగిన ఎస్తీవి
కూటమి నాయకులు సమావేశంలో ఎమ్ముల్సే చిట్రి
బాలరాజు అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.
ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా మండల
కేంద్రంలో నివాసం ఉండాలని కోరారు. మండల
పరిధిలో నివసించకపోవడం వలన ప్రజలు అనేక
ఇబ్బందులకు గురువుతున్నారని. పరిపొలనా

సౌలభ్యానికి ఆటంకం కలుగుతోందని, పలువురు ప్రజలు ఆయన వద్దకు వచ్చి మండల లోని అధికారులపై ఫిర్యాదులు చేసినట్లు తెలిపారు. మండల కేంద్రంలో విధులు నిర్వహిస్తున్నటువంటి అధికారులందరూ ఆయా ప్రాంతాల్లోనే నివాసం ఉండేటట్లు చూసుకోవాలని కోరారు. అధికారులు అందుబాటులో, లేరని ప్రజల నుండి ఫిర్యాదులు వస్తే చర్యలు చేపట్టడానికి ఒక నిమిషం కూడా అలోచించనని ఎమ్ముల్యే అన్నారు. ప్రజాసేవలో అటుకాలు కలిగించకుండా ప్రజలకు అందాల్చిన సంక్లేషమలు అందే విధంగా ప్రభుత్వ అధికారులు చూడాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు.

జనసేన జిల్లా కార్యదర్శి గడ్డమనుగు రవికుమార్, కుక్కుసూరు జనసేన మండల పార్టీ ప్రెసిడెంట్ ములిసేట్టి యుగంభర్, వేలేరుపాడు మండల పార్టీ ప్రెసిడెంట్ గణశుల ఆదినారాయణ. బిజెపి మండల పార్టీ ప్రెసిడెంట్ తూము వెంకన్, టిడిపి మండల ఉపాధ్యక్షులు మధుర వెంకటరమణ, కూటమి నాయకులు మంత్రి గోపాలకృష్ణ, వెంకన్ బాబు, సొంద్ర రవి ప్రసాద్, చల్లా కోటి, గాడిద వెంకటేశ్వరర్ల, మద్దల రాఘవ, ఆవుల క్రీనివాస్, అమరవరవు సాయి, పొదిళ ధనస్వామి, పరిటాల గణేష్, కుంజ భద్రం, సత్యనారాయణ, నరేంద్ర రాజు, పిచ్చుక హరిబాబు, రామకృష్ణ, గంజి రాంబాబు తదితర కూటమి నాయకులు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

‘ఉర్వాదం’ పై కలన
చర్యలు తీసుకోవాలి.



**సంగారెడ్డి జిల్లా, బ్యారో చీఫ్, మే 08, న్యూన్‌
జండియా :** ఆపరేషన్ సింధూర్ ను ఫోరమ్ ఫర్ బెటర్ సంగారెడ్డి అధ్యక్షులు శ్రీధర్ మహాంద్ర స్వాగతించారు. పాకిస్తాన్ ప్రేరేపిత ఉగ్రవాదుల సంస్థల స్టావారాలపై భారత సైన్యం ‘ఆపరేషన్ సింధూర్’ ద్వారా దాడులు చేసి ఉగ్ర వాద స్టావారలను నెల మట్టం చేయడాన్ని స్వాగతిస్తున్నాం అని, రాబోయే రోజుల్లో సైన్యం తీసుకునే చర్యలకు భారత పొరుల సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని అన్నారు. ఇటీవల పహోగ్లం లో అమాయక పర్యాటకులపై ఉగ్రవాదులు చేసిన దాడిని యావత్ దేశం ఖండించింది ఇలాంటి దాడులు భవిష్యత్తు లో జరగకుండా కలిన చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాదులను అడ్డం పెట్టుకొని భారత దేశంలో అశాంతి, అణిచ్చిత్తి చేసే కుటులు కుతంత్రాలు మానుకోవాలని, లేకుంటే భారత ప్రభుత్వం, సైన్యం పాకిస్తాన్ ప్రేరేపిత ఉగ్రవాదం పై కలిన చర్యలు తీసుకుంటుందని హేచ్చరించారు. పాకిస్తాన్ భారత దేశం పై చేస్తున్న కుటులు, కుతంత్రాలను, దురగాతలను అంతం చేయడానికి భారత ప్రభుత్వం సైన్యం తీసుకునే చర్యలకు భారత పొరుల మద్దతు ఉంటుందని అన్నారు.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪರ್ಮಿ ಚಟ್ಟ ರಕ್ಷಣ ಕೋನಂ ಮೇ 20 ನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಬಂದ.

30 న రాష్ట్ర వ్యవితంగా కలేక్టర్ ఆఫీస్ ల ముందు
జరిగే మహా ధర్మాను జయప్రదం చేయండి.
వ్యవసాయ కార్బిక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు పి
అంజయ్

యాచారం మే 8 న్నాన్ ఇండియా ప్రతినిధి :

ప్రభుత్వం ఉపాధి హమీ పదకం చట్టాన్ని
పరిరక్షించాలని వ్యవసాయ కార్యకర్త సంఘం జిల్లా
అధ్యక్షులు పి అంజయ్ డిమాండ్ చేశారు.
గురువారం యాచారం మండల పరిధిలోని
చౌదర్పల్ గ్రామంలో ఉపాధి హమీ కూలీల
సమస్యలు తెలుసుకొన్నారు . ఈ సందర్భంగా
ఆయన మాట్లాడుతూ బీజేపీ కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉపాధి
హమీ చట్టానికి 2 లక్షల 50 వేల కోట్ల నుండి 86
వేల కోట్లకు రూపాయల బడ్జెట్ తగ్గించింది . ఎప్రటి
ఎండలో నేల గట్టిగ ఉన్నందున పామ్ పండు
పనులు చెప్పడం చేసిన పనికి 14 వారల నుండి
దబ్బులు రాకా పోవడం గతంలో లాగా ప్రతి
వారం దబ్బులు ఇవ్వక పోవడం సమ్మర్ అలావెన్న
లు రద్దు చేయటం పే స్లిప్పులు ఇవ్వడం లేదు. పని
ప్రదేశాలలో కనీస సౌకర్యాలు కల్పించడం లేదు నీళు
లు ఇవ్వడం లేదు 2సార్లు ఫోటో తీసే విధానం
లాంటివి ఉపాధి హమీలో అనేక మార్పులు చేర్చులు
చేసి కూలీలను పొమ్మునలేక పాగ పెట్టే పద్ధతులో
కేంద్ర ప్రభుత్వం బీజేపీ వ్యవారిస్తుంది పలితంగా
గ్రామంలో 400మంది కూలీలు పని చేసే వారు
బీజేపీ పుణ్యమా ఇప్పడు కేవలం 70 మంది
మాత్రమే పనిచేస్తున్నారు మిగతా వారు పనిలేక ఏమి
పని చేయాల నో అర్థం కాని పరిస్థితులల్లో పని బాట
లేక గోడలు గీకుతున్నారు. ఎలాంటి పనులు లేని
సమయంలో దేశంలో కొట్టాడి మంది కూలీల
వలసలు నీవారించడం కోసం ఎరజండా
పోరాట పలీతంగా వచ్చిన ఉపాధి హమీ చట్టాన్ని న్ని
బీజేపీ కేంద్ర ప్రభుత్వం కవాల్యూకొని నిర్వీర్యం
చేస్తూ క్రమంగా ఉపాధి హమీ చట్టాన్ని తీసివే



మల్ఱున్ గూ డా ఈదమ్మ దేవాలయం
నిర్మాణానికి ఆర్థిక సహాయం..

వంది వనపర్తి మాజీ సర్పంచ్ వర్ధవతు రాజు నాయకులు



యాచారం మే 08 న్యూన్ ఇండియా ప్రతినిధి

మల్కుజ్ గూడ గ్రామ ఈదమ్మ దేవాలయ నిర్మాణానికి 15,000 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని నందించినప్రతి మాట్లాడు సర్పంచ్ డా: రాజునాయక్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అలయ నిర్మాణానికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందజేస్తానని తెలిపారు.. ఈ కార్బూక్రమంలో తీఱ్రెవస్సి నాయకులు వర్మావత్త గడ్డిష్, వర్మావత్త వినోద్, వర్మావత్త వెంకట్టేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫునంగా వాసవి కన్యకా
పరమేశ్వరి జయంతి వేడుకలు.



సంగారెడ్డి జిల్లా, బ్యారో చిఫ్, మే 08, న్యూన్ ఇండియా : ఆర్యవైశ్వుల కుల దైవం సంగారెడ్డి పట్టణ శివారులోని శ్రీ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయంలో బుధవారం అమృతార్థి జయంతి వేదుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. అలయ కమిటీ చైర్మన్ తో పాజి అనంత కిషన్ ఆధ్వర్యంలో ఐభీ నుంచి అమృతార్థి దేవాలయం వరకు బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. వాసవి మాతకు పంచామృతాలతో ప్రత్యేక అభిషేక కార్యక్రమాలను చేశారు. మహిళలు లలిత సహాయపారాధన చదివి కుంకుమార్పునలు జరిపించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో అమృతార్థిని దర్శించుకున్నారు. కార్యక్రమంలో అలయ కమిటీ గౌరవాధ్వర్యక్కడు ఆమెటి పాండయ్య, కార్యదర్శి ఇల్లింతల రాజు, కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కొంపల్లి విద్యాసాగర్, ఆర్యవైశ్వ యువజన సంఘం అధ్వర్యక్కడు తోపాజి హరీష్, ఆర్యవైశ్వులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

‘ರಕ್ತ ಸಿಂದೂರಂ’ ಪ್ರತೀಕಾರ ಚರ್ಯಲು ಭೇಟ್.

ಸಂಗಾರೆಡ್‌ ಜಿಲ್ಲಾ, ಬ್ಯಾರ್‌ ಚಿಫ್, ಮೇ 08,

సూస్ ఇండియా : పహల్సం దాడికి తగిన
రీతిలో భారత సైన్యం ఆపరేషన్ సింధూర్ తో
ప్రతీకార చర్యలు తీసుకోవడంతో
భారత సైన్యం చర్యలు భేష్ అని యావత్తు
జాతి హర్షించ దగ్గర పరిణామమని బి ఆర్
ఎన్ రాష్ట్ర మైనారిటీ నేత మహ్యద్ సాధిథ్ర
సమర్థించారు. మన సైన్యం ఎదుట ఎవరి
ఆటలు నడవలేని విధంగా జవాబు
చెప్పారని 'మన సైన్యం పై హర్షి హర్షం'
చేసారు.



వ్యక్తం చేశారు. ఈ నెపథ్యంలో ప్రపంచంలో భారత దేశం గొప్ప దేశమని, భారత సైన్యం కూడా చాలా సమర్థ వంతమైందని, ఇతర దేశాలు మనతో మంచిగా ఉంటే స్నేహంగా ఉంటాం, లేదంటే దానికి తగ్గట్టగా దిట్టగా సమాధానం ఇస్తాము అని, పహాల్గాము దాడికి ఆపరేషన్ సింధూర్ దీనికి నిదర్శనం అని సాధిభ్ కొనియాడారు. దరిమిలు పాకిస్థాన్ ఉగ్ర స్థావరాలపై భారత సైన్యం బాలగాలు నిర్వహించిన ఆపరేషన్ సింధూర్ ను సాధిభ్ స్వాగతి% చారు. వెరసి పాకిస్థాన్ లోని మూడు ఉగ్రవాద సంస్థలకు చెందిన తొమ్మిది శిబిరాల్లో దాకున్న ఉగ్రవాదులను పెద్ద సంఖ్యలో హత మార్పిన భారత సైన్యానికి అభినందనలు అని సాధిభ్ అన్నారు. పాకిస్థాన్ ప్రేరేపిత ఉగ్రవాదుల ఏరివేతకు భారత త్రివిధ దళాలు ఈ దాడులు చేపట్టినందుకు దేశ మంత గర్వపడుతు మన సైన్యం పై హర్షాలు వ్యక పరుస్తున్నారని సాధిభ్ కొనియాడారు. ఆపరేషన్ సింధూర్ పై పాకిస్థాన్ కు గట్టిగ గుణ పారం చెప్పారని, ఉగ్రవాదుల పై మరింత కలినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాద హౌలిక సదుపాయాలను పూర్తిగా నాశనం చేయాలని, ఆపరేషన్ సింధూర్ కు జై జవాన్, జై హింద్ అంటూ సాధిభ్ మద్దతు పలికారు. ఆపరేషన్ సింధూర్ భారత సైన్యం ప్రదర్శించిన సైనిక పాటపానికి ఒక భారతీయుడిగా గర్వపడుతున్నానని, ఉగ్రవాదం, ఉన్నాదం, ఏ రూపంలో వున్నా ఏ దేశం లో వున్నా ప్రపంచ మానవాళికి నష్టం కలిగించేది తప్ప లాభం చేకూర్చేది కాదని సాధిభ్ నొక్కి చెప్పారు. భారత సైన్యం ఎంత విరోచితంగా దాడులు చేసిందో అంతే అప్రమత్తంగా ఉండి దేశ రక్షణలో మేమేవరికి తక్కువ కాము అన్నట్టగా వారికి శక్తి సామర్థ్యాలు ఉండాలని ప్రార్థిస్తున్నన్ని సాధిభ్ అన్నారు. సింధూర్ ఆపరేషన్ పోరాటంలో తపుంణా అండూ న్నిఱుపావుని జై జవాన్ జై హింద్ అని సాధిభ్ అనారు

మృగ్ ఇండియా

నీటి మా ఇండియా |

ఎడిటోరియల్

భరతమాత ముద్దుబిడ్డలు

హాఫోల్సం ఉగ్రదాడి తర్వాత జరిగిన తర్వాత ఆపరేషన్ సిందూరతో యుద్ధం అనివార్యమైతే భారత్, పాకిస్తాన్ బలగాల సంగతేమిటన్న చర్చ జోరుగా సాగుతుంది. పాకిస్తాన్ బలమొత? భారత్ బలగం ఎంత? దాదాపు తొమ్మిది ఉగ్రవాదుల స్థావరాలపై దాడులు చేసిన భారత్ బలగాలు, పాకిస్తాన్ బలం సంగతిపైనే సోషల్ మీడియల్ కుడా ఎక్కువ మంది సెర్ట్ చేస్తున్నారు. పాకిస్తాన్ సరిహద్దుల సమీపంలో ఎందుకు కాలుదువ్వుతుంది? దాని దైర్యమేంటి? భారత్ తలచుకుంటే క్షణాల్లో మసైపోయే పాకిస్తాన్ లో ఇంతటి దైర్యమేందుకు వచ్చిందన్నది కూడా చాలా మందికి అర్థం కాలేదు. అందుకే పాకిస్తాన్ బలం అనేది భారత్ తో పోల్చుకుంటే చాలా తక్కువని తెలిసినా వాటి వివరాల కోసం గూగుల్ లో వెతుకుతున్నారు.

నాలుగో స్థానంలో...

మిలటరీ ర్యాంకింగ్ లో భారత్ పాకిస్తాన్ కంటే ముందు వరసలో ఉంది. సైనిక శక్తికి సంబంధించి ప్రపంచంలోని 145 దేశాల జాబితాలో భారత్ నాలుగో స్థానంలో ఉంటే పాకిస్తాన్ పన్చెందో స్థానంలో ఉంది. భారత్ కు ఇరవై రెండు లక్షల మందికి పైగా సైనిక బలం ఉంది. దీంతో పాటు యుద్ధ ట్యూంకులు నాలుగువేలకు పైగానే ఉన్నాయి. లక్ష్ముర అర్థర్ వెహికల్స్ తో పాటు పండ వరకూ సెల్ఫ్ ప్రోఫెల్ట్ అర్థర్, 3,975 వరకూ టోన్ అర్థలరీలు ఉన్నాయని తెలుస్తోంది. అదే సమయంలో మళ్ళీ బారెల్ రాకెట్ అర్థలరీలు 264 వరకూ ఉన్నాయి.

పాక్ వద్ద మాత్రం...

కానీ పాకిస్తాన్ వద్ద మాత్రం పదమూడు లక్షల మంది సైనికులున్నారు. లక్ష్ము ఇరవై నాలుగు వేల మంది నోకాడశ సిబ్బంది, డెబ్బయి ఎనిమిది వేల మంది వెమానిక సిబ్బంది ఉన్నాయి. పాక్ వద్ద 1,399 ఎయిర్ క్రోష్ లుండగా, 2,627 యుద్ధ ట్యూంకర్లున్నాయి. 662 సెల్ఫ్ ప్రోఫెల్ట్ అర్థలర్, 2,629 టోడ్ అర్థలర్, ఆరువండల మళ్ళీ బ్యారెల్ అర్థలరీలున్నాయి. పాక్ నోకాడశం వద్ద 121యుద్ధనోకులున్నాయి. అలాగే 116 ఎయిర్ పోర్ట్లు, అరవై మర్గంట మెరైన్ పైట్లు ఉన్నాయని గ్లోబల్ పవర్ పైర్ వేబ్ సైట్ తెలిపింది.

భారత్ తో పోల్చుకుంటే...

భారత్ వాయుసేన వద్ద 3.10 లక్షల మంది సైనికులున్నాయి. 2,229 విమానాలున్నాయి. వాటిలో యుద్ధ విమానాలు 513 వరకూ ఉన్నాయి. అరు ట్యూంకర్ ఫ్లైట్ ఎయిర్ క్రోష్ లు కలిగిన భారత్ వాయుసేనలో కూడా పాకిస్తాన్ కు మించి ఉంది. భారత్ త్రివిద్జాలైన అర్థ, నేపీ, ఎయిర్ ఫోర్స్ వద్ద దాదాపు 899 పోలికాప్టర్లున్నాయి. ఏటిలో దాదాపు ఎనబై అటాక్ పోలికాప్టర్లు. నోకాడశం ప్రకారం చూసుకున్నా భారత్ బలం తక్కువగా అంచనా వేయడానికి మీలులేదు. పాకిస్తాన్ తో సరిపోల్చానికి కూడా వీలులేదు. ఎందుకంటే భారత్ కు రెండు విమాన వాహన నోకాడ పోట్లో పోటు మొత్తం 293 నోకలున్నాయి. అర్పున్ ట్యూంక్ భారత్ కు ప్రత్యేకత. అధునిక ఫీల్డ్ గన్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ట్రోన్లు కూడా ఇరు దేశాలు దగ్గర పెట్టుకున్నా ఇందులో కూడా భారత్ దేపైచేయగానే ఉంది. పాకిస్తాన్ కంటే భారత్ వద్ద మూడింతల బలం ఎక్కువగా ఉందని లెక్కలు చెబుతున్నాయి. భారత్ బలగంతో పోల్చుకుంటే పాక్ త్రివిద్ దశాల బలం తీసికట్టగానే చెప్పాచ్చు.

కంటి చూపును కాపాడే ఆప్రారథలు ఇవి..!

చేపలు, కోడిగుడ్లు మంచివి

క్యారెట్లు, పాలకూర, బాదం గింజలు తీసుకోవచ్చు

వీటిల్లో కంటిని కాపాడే ఇంగ్రెడియంట్లు

సర్పేంద్రియానాం నయనం ప్రథానం. మన శరీరంలో కళ్ళకు ప్రాధాన్యం ఎంతో ఉంటుంది. కావాల్సిన పోపుకాలు అందేలా చూసుకుంటే చాలా.. కంటి చూసును జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే, కంటి సరాలపై ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. మధుమేహం, లీఫ్ ఉన్న వారు వాలిని నియంత్రణలో పెట్టుకుని, పోపుకాలో అందించడం ద్వారా కంటియుపు దెబ్బతినకుండా చూసుకోవచ్చు. పోపుకాలంటే విటమిన్ ఏ, ఒమోగా 3 ఘోటీ యాసిస్ట్ అందించాలి.

కంటి చూపు ఎందుకు తగ్గుతుంది? అనే దానికి వయసు పెరగడం ఒక కారణం. ఘోట్లు, కరప్పుట్లు స్రీష్టును గంటల తరబడి చూసుంటే కంటికి విక్రాంతి తగ్గి, సష్టుం జరుగుతుంది. ఇవి కాకుండా ఒత్తిడి, పోపుకాల లేమితోనూ కంటి చూపు మనసకబారుతుంది.

చేపలు

కంటికి చేపలు ఎంతో మంచి చేస్తాయి. చేపల్లోనూ సాల్యూన్ రకం మంచివి. వీటిల్లో ఒమోగా 3 ఘోటీ యాసిస్ట్ ప్రశ్నలు పుపులంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఆలోగ్గుకరమైన కొప్పులు. కనుక ఇవి చెడు కొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కంటి పొడిబారిపోకుండా, రెటీనాకు మేలు చేస్తాయి.

కాపాడులు

అల్పాల్న్ లో విటమిన్ ఈ తగినంత ఉంటుంది. ఇది కంటికి రక్షణనుచుంది. వయసు మీరసం వల్ల వచ్చే మాక్యూల్ డేజనెస్ట్ సుంచి కాపాడుతుంది. అయితే, రోజులో బాదం గింజలను ఎక్కుపు కాకుండా తీసుకోవాలి.

అంబే



ఒకేసారి మితిమీరి తిసకూడదు.

గడ్డలు

కోడి గుడ్లలో విటమిన్ ఏ, లూటిన్, జియాక్సాంతిన్, జింక్ ఓంటాయి. రెటీనా ఆలోగ్గునికి జింక్ సాయపడుతుంది. లూటిన్, జియాక్సాంతిన్ సుమన శరీరం తయారు చేసుకోలేదు.

నానబెట్టిన
బాదం గింజలను
రోజూ ఉదయం
తినాలి
పాద్మస్నే
నిమ్మరసం
కలిపిన నీరు
తాగాలి
ప్రైవింగ్
వ్యాయామాలతో
నూ మంచి
ఫలితాలు

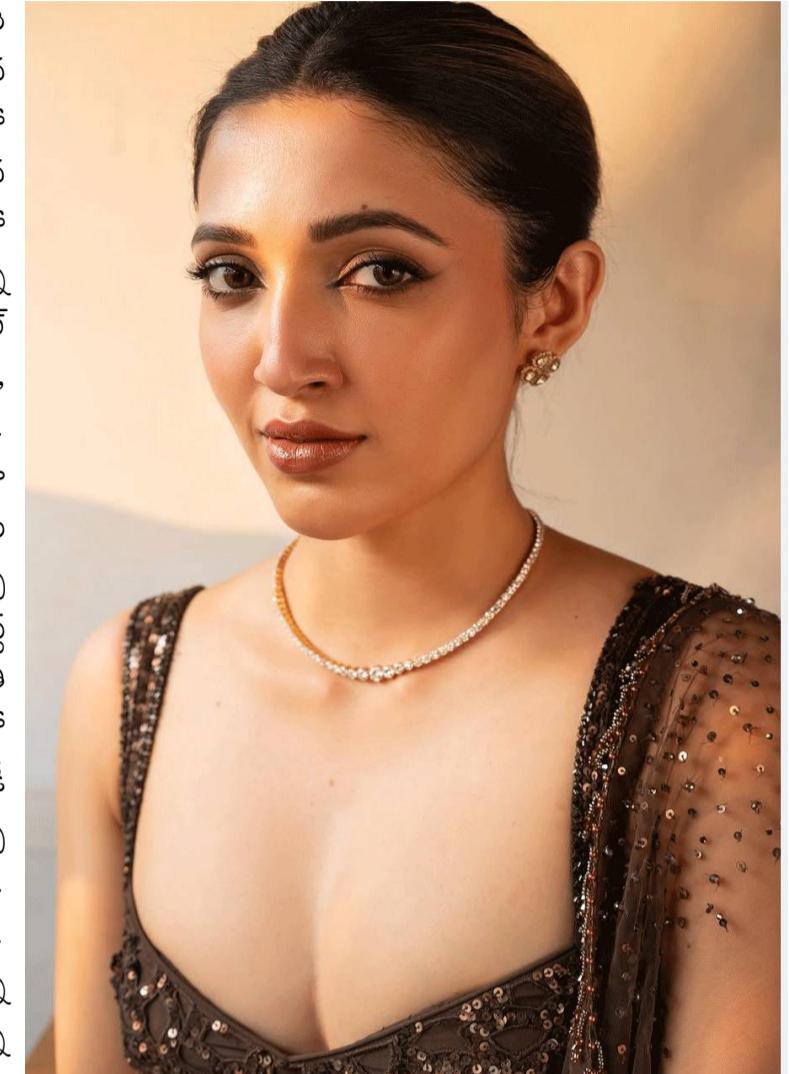


ఇలా చేస్తే.. జీర్ణక్రియకు తిరుగుందదు!

నేడు మారిన జీవన్స్టేటి వల్ల ఎంతో మంది జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలును ఎదుర్కొంటున్నారు. మన జీర్ణ వ్యవస్థ శరీరానికి కావాల్సిన ముఖ్యమైన పోపుకాలను సంగ్రహిస్తుంది. వ్యాపాలును తెలిపిస్తుంది. నేడీ సుచిత్త పేగుల వరకు ఈ వ్యవస్థకు ఎంతో ప్రాధికరించాలి. నేడీ సుచిత్త పేగుల వరకు ఈ వ్యవస్థకు ఎంతో ప్రాధికరించాలి. కంటిపులో అసోక్రూ, జీర్ణ సమస్యలతో తీర్చుకి వెరుగుపడుతుందని తెలిసింది. ఇది జీర్ణ ప్రాధికి యాసిన్. దీనివల్ల పేగుల అలోగ్గునికి జీర్ణ ప్రాధికి యాసిన్. దీనివల్ల పేగుల అలోగ్గునికి జీర్ణ ప్రాధికి యాసిన్. దీనివల్ల పేగుల అలోగ్గునికి జీర్ణ ప్రా

నేహ్ శెట్టి.. ఇంతకంట హిందుక్కించే లుక్కుంటుందా..

సాత్తలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నేహ్ శెట్టి.. తాజాగా మరోసారి సోషల్ మీడియాలో నునామీ స్టోస్టోంది. ‘డీజె చీల్లు’ సినిమాలో తన అందం, అభినయం, గ్లామర్ విట్స్ చేసిన స్టేల్టస్ నేహ్ ఒక్కసారిగా యువత మనసు దోచుకుంది. ఆ సినిమాతో వచ్చిన ట్రైక్ అమెకు ఎన్నో అవకాశాలను తెచ్చిపెట్టింది. అలాంటి నేహ్ తాజాగా మరోసారి తన స్టేనిగ్ లుక్టో అందర్నీ ఆశ్చర్యపరిచింది. జీవిస్టాగ్రామ్లో షేర్ చేసిన తాజా ఫోటో ఘాట్ సీల్స్ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. దార్క్ సీక్లైన్ లెహంగాలో, స్టేల్టస్ బ్లౌజ్ తో కురకారును మంత్రముగ్గాల్చి చేస్తోంది నేహ్. సూర్యకాంతి కాంతుల్లో ఆమె చర్చ సాందర్భం మరింత గ్లో ఇచ్చేలా కనిపించగా, మేకట, జ్యావెలరీ, లైట్ పేదోలు అన్నో కలసి మాజిక్సు చూపిస్తున్నాయి. ఈ ఫోటోలపై ఇప్పటికే సెలబ్రిటీలు, ఫ్యాన్స్ కామెంట్స్ వర్షం కురిపిస్తున్నారు. ఒకదానికాకబి మెరుగు అన్నట్లుగా నేహ్ పోష్ట్ చేసిన ప్రతి ఫోటోలో మునుపటి కంబే మరింత గ్రేన్, కాంతి కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా హాఫ్ కపర్ చేసే ట్రాన్స్పరెంట్ డూపట్టుతో తీసిన ఫోటో మాత్రం ఓరా ఆనిపించేలా ఉంది. ట్రైండ్ లెహంగా మొడర్న్ డిజ్ఞెన్టో, క్లాసిక్ టాచ్ తో విట్స్ కావడం చూసి ఫ్యాషన్ లవర్స్ ఫిదా అవుతున్నారు. ఖప్సుతం నేహ్ శెట్టి టాలీవుడ్లో బిట్జీగా మారింది. గ్రౌండ్ తర్వాత మంచి కథలతో, గ్లామర్కు సోషల్ ఉన్న కొన్ని సినిమాలు ఘాటీంగ్ రశలో ఉన్నాయి. ఈసారి నటనతో పాటు సోషల్ మీడియాలో తన స్టేల్టింగ్, ఫోటో ఘాట్లలతో కూడా పాపులారిటీ పెంచుకుంటోంది. సినిమాలతోనే కాదు తాజా ఫోటోలతో నేహ్ తనకున్ గ్రేన్ తో ముగ్గుల్చి చేయగలదని నిరూపించుకుంది.



కృతి శెట్టి తన
సముద్ర చిక్
లుక్లో
మెరుస్తోంది

ట్రైడిపునల్ టుచ్ లో దిశా పటూని ప్రో గ్లామర్ ట్రీట్

బాలీవుడ్ గ్లామర్ డాల్ దిశా పటూనీ ఎంత స్టేలిష్ణగా ఉండాలో మరోసారి నిరూపించింది. తాజాగా ఆమె ఈ ఈవెంట్కు హోజురైన సమయంలో ధరించిన ఆరెంజ్ కలర్ బెట్టింగ్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో ట్రైండ్ అపుతోంది. అందమైన చీరకు మ్యాచింగ్ బ్లౌజ్, డీవ్ నెక్ డిజ్ఞెన్టో క్లాసిగా, మోదరన్గా కనిపించిన దిశా పటూనీ లుక్కు నెటిజన్సు ముగ్గులను చేస్తోంది. ఈ ఫోటోల్లో దిశా కపర్ చేసిన ఎక్స్‌ప్రెసన్స్, ఆమె హండా చిరునవ్వు చూసిన వారెవ్వరైనా ఫిదా అవ్వాల్సిందే. అందంతో పాటు షైల్కు ప్రొఫెన్యూల్ ఇచ్చే దిశా.. ఈసారి తన గ్లామర్ టాచ్ ఆకట్టుకుంది. కేవ్ మైను వర్క్ ఉన్న ఈ దుస్తులు ఆమెపై ఎంతో గ్రేన్ని చూపించాయి. జ్యావెలరీ, వేవీ హేర్ స్టేల్టస్ ఆమె లుక్ మరింత మెరిసిపోయింది. దిశా పటూనీ కెరీర్ విషయానికాస్తే.. మోదలింగ్తో తన ప్రయాణం మొదలుపెట్టి, ‘లోఫర్’ సినిమా ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించింది. ఆ తర్వాత బాలీవుడ్కు వెళ్లిన దిశా, ‘ఎమ్.ఎన్.ధోనీ: ది అన్టోల్డ్ స్టోర్’, ‘బాఫ్మీ 2’, ‘మలంగ్’, ‘ఎక్ విలన్ రిటర్న్స్’ వంటి సినిమాల్లో నటించి స్టార్ హీరోయిన్గా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఆమె స్టంట్స్, ద్వాన్స్ లు కూడా యువతలో మంచి ఫోలోయింగ్ తెచ్చాయి. ప్రస్తుతం దిశా పటూనీ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్

బ్లౌ లెహంగాలో
దివి యెక్క
క్లాసిక్ లుక్
హృదయాలను
గెలుచుకుంది



మీద దృష్టి
పెట్టింది.
ప్రభాస్తో
‘కల్పి 2898
ఎ.డి.’లో
కూడా ఆమె
కీలక పాత్రలో
కనిపించిన
విషయం
తెలిసిందే. ఆమె
నటనతో పాటు గ్లామర్
అందాల గురించి కూడా సోషల్
మీడియాలో నిత్యం చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది.
ఇప్పుడు వచ్చిన ఈ ఫోటో ఘాట్ కూడా దిశా హాట్
ఇమెజ్సును మరింత పెంచేసింది. ఇక ఈ లుక్ చూసిన
నెటిజన్లు “ప్రో!”, “అందానికి నిర్వచనం ఈమె”,
“ఎక్స్‌ప్రెసన్స్ క్లాస్”, అంటూ కామెంట్స్ పెట్టుతు
న్నారు. నిజంగానే దిశా ఈ ఫోటో లుక్తో మరోసారి
హాట్ టాపిక్ అయ్యింది. తెరపైనే కాకుండా సోషల్
మీడియా లెవెల్సోనూ ఆమె జోరు అదే స్థాయిలో
నడుస్తోంది.

