

www.navabhoomi.in | epaper.navabhoomi.in | RNI No:TELTEL:82083

ANU FURNITURE
HYDERABAD | BENGALURU
Call: +91 9100913033, 8688003033
RECLINER SOFA SET 3+1+1
Now at ₹39,990/-

www.navabhoomi.in | epaper.navabhoomi.in | RNI No:TELTEL:82083

నవభూమి

ANUKSHANAM

NAVABHOOMI TELUGU DAILY నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

Published from Hyderabad and Vijayawada ఎడిటర్ : అజీద్ Navabhoomi daily follows..

హైదరాబాద్ 05 మధ్యవారం ఫిబ్రవరి 2025 పేజీలు 8-12 వెల: రూ.6 సంపుటి:2 సంచిక: 141

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

జంపింగులకు నోటీసులు!

- పార్టీ ఫిరాయించిన 10 మంది ఎమ్మెల్యేలకు నోటీసులు
- పార్టీ ఎందుకు మారారు..ఎవరైనా ప్రలోభ పెట్టారా..
- నోటీసుల్లో పేర్కొన్న అసెంబ్లీ కార్యదర్శి
- స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకునేందుకు ఇంకెంతకాలం పడుతుందని సుప్రీం వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో నోటీసులు



అవకాశం ఉంది. అయితే.. రాజకీయంగా పలు రాష్ట్రాల్లో ఇలాంటి పరిణామాల్లో జరుగుతున్నందున స్పీకర్లు కూడా పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదు. కానీ, మహారాష్ట్ర ఉదంతం తర్వాత.. తెరమీదికి వచ్చిన తెలంగాణ.. విషయంపై సుప్రీంకోర్టు ఇటీవల సీరియస్ కామెంట్లు చేసింది. ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల విషయంలో స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకునేందుకు.. ఇంకెంత సమయం పడుతుందని ప్రశ్నించింది. నయన ఎలా రియార్డ్ అవుతుందో మహారాష్ట్ర స్పీకర్ మాదిరిగా చేయాలని అనుకుంటున్నారా? అని కూడా సుప్రీంకోర్టు ప్రశ్నించడం గమనార్హం. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా సభ ప్రారంభమైన కొద్ది సేపటికే కార్యదర్శి ఆయా జంపింగులకు నోటీసులు జారీ చేశారు. మొత్తం పది మంది ఎమ్మెల్యేలు.. ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్లో చేరిన విషయం తెలిసిందే. వీరిలో దాసం నాగేందర్ వంటి సీనియర్లు కూడా

ఏపీ బడ్జెట్పై కనరత్తు

- పూర్తి స్థాయి బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టేందుకు ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కనరత్తు
- ఇప్పటికే కేంద్ర నిధులపై 16వ ఆర్థిక సంఘం చైర్మన్ కలిసిన సీఎం
- కేంద్ర బడ్జెట్ నుంచి వచ్చే నిధులను బట్టి బడ్జెట్ రూపకల్పన
- ఈసారి బడ్జెట్లో సంక్షేమ పథకాలకు ఎక్కువ నిధుల కేటాయింపు



అమరావతి-నవభూమిబ్యూరో ఏపీ బడ్జెట్ ఎంత...పయ్యపుల కనరత్తు మొదలు పెట్టారు. అయితే ఈసారి పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్ ని ప్రభుత్వం పెట్టాల్సి ఉంది. దాని కోసం ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ తీవ్రస్థాయిలో కనరత్తు చేస్తున్నారు. ఈ మధ్యనే ఢిల్లీలో 16వ ఆర్థిక సంఘం చైర్మన్ అరవింద్ పనగారియాతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుతో పాటుగా పయ్యపుల కలిశారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్రానికి నిధుల కేటాయింపుపై చర్చించారు. ఏపీ ఆర్థికంగా కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరం కోసం బడ్జెట్ని పూర్తి స్థాయిలో ప్రవేశ పెట్టాల్సి ఉంది. గత ఏడాది జూన్ 12న అధికారం చేపట్టిన టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వం ఆ ఏడాది చివరిలో బడ్జెట్ని ప్రవేశపెట్టింది. అయితే ఈసారి పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్ ని ప్రభుత్వం పెట్టాల్సి ఉంది. దాని కోసం ఆర్థిక మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ తీవ్రస్థాయిలో కనరత్తు చేస్తున్నారు. ఈ మధ్యనే ఢిల్లీలో 16వ ఆర్థిక సంఘం చైర్మన్ అరవింద్ పనగారియాతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుతో పాటుగా పయ్యపుల కలిశారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్రానికి నిధుల కేటాయింపుపై చర్చించారు. ఏపీ ఆర్థికంగా కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరం కోసం బడ్జెట్ని పూర్తి స్థాయిలో ప్రవేశ పెట్టాల్సి ఉంది. గత ఏడాది జూన్ 12న అధికారం చేపట్టిన టీడీపీ కూటమి

ప్రజెంపిషన్ ఇచ్చారు. రాష్ట్రం ఎదుర్కొంటున్న ఆర్థిక సవాళ్లను అధిగమించేందుకు వీలుగా నిధులను ఉదారంగా కేటాయించాలని ఆయన కోరారు. మరో వైపు చూస్తే కేంద్ర బడ్జెట్ నుంచి ఏపీకి వివిధ రంగాల ద్వారా ఏ మేరకు ఎంతెంత నిధులు వస్తాయన్నది కూడా ఖరీదైన పనులకుంటున్నాయి. ఇవన్నీ కలుపుకుని ఏపీ బడ్జెట్ని రూపొందించే పనిలో పయ్యపుల ఉన్నారు ఈసారి బడ్జెట్లో సంక్షేమ పథకాలకు పెద్ద ఎత్తున కేటాయింపులు ఉంటాయని తెలుస్తోంది. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఏనిది నిలలు పూర్తి అవుతున్నందువల్ల

బీసీలకు 42శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తాం

- ◆ మేము ఇస్తాం..మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారా..బీఆర్ఎస్.
- ◆ బీజేపీకి అసెంబ్లీ వేదికగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సవారే
- ◆ స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 42శాతం ఇవ్వాలంటే రాజ్యాంగ సవరణ జరగాలి
- ◆ చట్టపరంగా 42 శాతం ఇవ్వడం సాధ్యం కాకపోతే పార్టీపరంగా సీట్ల సాధన

ఎస్సీ వర్గీకరణకు బీఆర్ఎస్ సానుకూలం

- వర్గీకరణకు మద్దతుగా అసెంబ్లీలో ఏకగ్రీవ తీర్మానం చేశామన్న కేటీఆర్
- 2001 నుంచి తమ పార్టీ ఎస్సీ వర్గీకరణపై స్పష్టతతోనే ఉండని వెల్లడి
- బీసీల విషయంలో ప్రభుత్వం వైఖరిని నిరసిస్తూ శాసనసభ నుంచి వాత్సవ్

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో తెలంగాణ అసెంబ్లీలో కులగణన సర్వేపై చర్చ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. బీసీలకు రిజర్వేషన్లపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్, బీజేపీలకు సవారే వినిపించారు. చట్టపరంగా స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 42 శాతం ఇవ్వాలంటే రాజ్యాంగ సవరణ జరగాలన్నారు. చట్ట ప్రకారం 42 శాతం ఇవ్వడం సాధ్యం కాకపోతే పార్టీపరంగా బీసీలకు 42 శాతం సీట్లు కేటాయిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. మేం సిద్ధంగా ఉన్నాం.. మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారా అంటూ బీఆర్ఎస్, బీజేపీలను ఉద్దేశించి సీఎం రేవంత్ సవారే వినిపించారు. బీసీలకు న్యాయం చేయడానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా కృషి చేస్తుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో ఎస్సీ వర్గీకరణకు బీఆర్ఎస్ సానుకూలంగా ఉందని, ప్రభుత్వం నిర్ణయాన్ని తాము నమ్మి స్పష్టమైన బీఆర్ఎస్ వర్గీకరణ (పెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. అసెంబ్లీలో ఎస్సీ వర్గీకరణ అంశంపై ఆయన మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత వర్గీకరణకు మద్దతు తెలుపుతూ అసెంబ్లీలో ఏకగ్రీవ తీర్మానం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పంపించామని ఆయన వెల్లడించారు. 2001 సంవత్సరం నుంచి తమ పార్టీ ఎస్సీ వర్గీకరణపై స్పష్టమైన వైఖరితోనే ఉండని ఆయన పేర్కొన్నారు.

జారుతున్న వైసీపీ నేతలు

- ఆత్మస్థైర్యాన్ని కోల్పోయిన వైసీపీ కార్యకర్తలు
- నాలుగున్నరేళ్లు ఓపిక పడితే తమదే సర్కార్
- ధైర్యాన్ని నూలిపోస్తున్న అధినేత జగన్
- టీడీపీ పెళ్ళి కేసులను భయపడవద్దని సూచన



అమరావతి-నవభూమిబ్యూరో వైసీపీ నేతలలో భయం ఏమిటో టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వం గత ఎనిమిది నెలల్లోనే చూపించింది. లేకపోతే వైసీపీలో సంబర్ టూ అనతగిన విజయసాయిరెడ్డి నాకొద్ది రాజకీయం

అని పార్టీని పదిలేస్తారా అన్నది చర్చగా ఉంది. ఇదిలా ఉంటే దాదాపు పదిహేను రోజులకు పైగా లండన్లో ఉన్న జగన్ తాడేపల్లికి చేరుకున్నారు. ఆయన పార్టీ నేతలకు ఏ విధంగా దిశ

నిర్దేశం చేస్తారు అన్నది అయితే పెద్ద ఎత్తున చర్చ సాగుతోంది. అయితే జగన్ పార్టీ నేతలకు ఒక్కటే గట్టిగా చెబుతారని అంటున్నారు. ధైర్యంగా ఉండమని ఆయన కోరుతారు అని అంటున్నారు. తన వెంట ఉంటూ పార్టీలో పనిచేయాలంటే ధైర్యం ఒక్కటే అయిందని అని జగన్ గట్టిగా సూచిస్తారని అంటున్నారు. కలలో సైతం ఊహించని విధంగా విజయసాయిరెడ్డి పార్టీని వీడారా అంటే కూటమి నుంచి ఒక్కటి ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయో అర్థం చేసుకోవచ్చునని అంటున్నారు. గతానికి భిన్నంగా ఈసారి వైసీపీని కొత్త కోణంలో

వైసీపీకి సీనియర్ ఎమ్మెల్యే దూరం?

- కర్నూలు జిల్లాలో గెలిచిన ఇద్దరిలో ఒకరు పార్టీకి దూరం
- గెలిచిన 7 నెలలుగా కనిపించని మంత్రాలయం ఎమ్మెల్యే బాలనాగరెడ్డి
- ఉన్న 10 మంది కూటమిని విమర్శిస్తున్నా..నోరుమెదపని బాల నాగరెడ్డి
- కూటమి వైపు దృష్టి సారించినందువల్ల వైసీపీకి బాలనాగరెడ్డి దూరం



కర్నూలు-నవభూమిబ్యూరో వైసీపీకి 2024 ఎన్నికల్లో గెలిచిందే అచ్చంగా 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు. అందులో కూడా కొందరు అసంతృప్తిగా ఉన్నారు అని వార్తలు రావడం కలవరం కలిగించే విషయమే అని అంటున్నారు. రాయలసీమలో వైసీపీ గెలిచిందే తక్కువ సీట్లు అయితే వీరి నుంచి ఒకరిద్దరు ఇప్పుడు పక్క చూపులు చూస్తున్నారు అని వార్తలు ప్రచారం కావడం విశేషం. వైసీపీ

అధినాయకత్వం పోకడలతో విభేదిస్తున్న వారే ఇలా దూరం జరుగుతున్నారని అంటున్నారు. ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాలో చూస్తే ఈసారి ఎన్నికల్లో ఇద్దరే ఎమ్మెల్యేలు గెలిచారు. వారిలో ఆచారం నుంచి విరూపాక్షి మంత్రాలయం నుంచి బాల నాగరెడ్డి గెలిచారు. ఇందులో విరూపాక్షి తొలిసారి ఎమ్మెల్యే అయ్యారు. ఆయన పార్టీ ఇచ్చిన ఆదేశాలను పాటిస్తున్నారని అలాగే ప్రభుత్వం మీద పడునైన విమర్శలు చేస్తున్నారు. ఆయన పార్టీ కార్యక్రమాలకు కూడా హాజరువుతున్నారు. అయితే మంత్రాలయం ఎమ్మెల్యే బాల నాగరెడ్డి మాత్రం గత ఏడు నెలలుగా పెద్దగా పార్టీ కార్యక్రమాలలో కనిపించడం లేదు అన్న విమర్శలు సొంత పార్టీ వారే చేస్తున్నారు. ఆయన

నచివాలయాన్ని పేల్చేస్తాం..

- ◆ బెదిరింపు కార్టే చేసిన లంగర్ వసాజ్ వాసి
- ◆ అర్జీలు, ఫిర్యాదుల విభాగానికి అలి మొదట ఫోన్ చేసి బెదిరింపు
- ◆ వరుసగా మూడు రోజుల నుంచి కార్టేతో అప్రమత్తం
- ◆ దర్గాకు సంబంధించిన సమస్యపై అధికారులు
- ◆ స్పందించకపోవడంతో బెదిరింపులకు దిగిన అలి



హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బెదిరింపు కార్టే వ్యవహారం కలకలంగా మారుతోంది. ఏపీలోని పలు ప్రముఖ ప్రాంతాలలో పాటు తెలంగాణలో సైతం పలు చోట్లకు బెదిరింపు కార్టే రావడం భయాందోళనలకు గురి చేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే గత 3 రోజులుగా తెలంగాణ సచివాలయాన్ని పేల్చేస్తాం అంటూ కార్టే రావడం తీవ్ర దుమారంగా మారింది. అయితే బెదిరింపు కార్టే చేస్తున్న వ్యక్తిని పోలీసులు పట్టుకున్నారు. సెక్రటేరియట్ సినిమా ఫిర్యాదు మేరకు రంగం

లోకి దిగిన పోలీసులు.. నిందితుడు చేసిన ఫోన్ నెంబర్ ఆధారంగా అతడి ఆచూకీని కనిపెట్టారు. నిందితుడిని హైదరాబాద్ లంగర్ వసాజ్ కు చెందిన సయ్యద్ మీర్ మహ్మద్ అలిగా గుర్తించారు. బెదిరింపు కార్టే ఎందుకు చేశావని విచారణ చేపడుతున్నారు. అర్జీలు, ఫిర్యాదుల విభాగానికి అలి మొదట ఫోన్ చేసి బెదిరించాడు. సచివాలయాన్ని పేల్చేస్తామని అధికారులకు వార్తలిచ్చి ఇచ్చారు. అయితే ఫోన్ కార్టే అని అధికారులు భావించినప్పటికీ.. వరుసగా 3 రోజులు ఫోన్ చేయడంతో పోలీసులకు

త్వరలోనే మహిళలకు ఉచిత బస్సు డ్రయాణం

- ◆ ఏపీ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్
- ◆ భీమవరంలో కూటమి నేతలతో భేటీ అయిన గొట్టిపాటి
- ◆ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై చర్చ
- ◆ ఎన్నికలను సీలయినగా తీసుకోవాలని పిలుపు



భీమవరం-నవభూమిప్రతినిధి రవికుమార్ చెప్పారు. మహిళలకు ఉచిత ఎన్నికల హామీలన్నింటినీ కూటమి ప్రభుత్వం నెరవేరుస్తుందని ఏపీ మంత్రి గొట్టిపాటి తెన్నెమని అన్నారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కోడ

గొట్టిపాటి భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణాధ్యక్షులు ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై వారితో చర్చించారు.

ధిల్లి అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సర్వం సిద్ధం

- ఫిబ్రవరి 5న ఢిల్లి అసెంబ్లీ ఎన్నికలు
- మొత్తం 70 స్థానాలకు ఒకే విధతలో పోలింగ్
- ఫిబ్రవరి 8న ఓట్ల లెక్కింపు

చేయనున్నాయి. ఢిల్లీలో 1.56 కోట్ల మంది ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకోనున్నారు. మొత్తం 699 మంది అభ్యర్థులు తమ అభ్యుత్సాహిని పరీక్షించుకోనున్నారు. ఈసారి అధికార ఆపి, బీజేపీ, కాంగ్రెస్ మధ్య త్రిముఖ పోరు హోరెబోలుగా సాగుతుంది. ఫిబ్రవరి 8న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టునున్నారు.

ఎత్తులు వేసి ప్రత్యర్థులను చిత్తు చేసిన బాలయ్య

- తొలిసారి ప్రత్యర్థులను దెబ్బకు తీసిన బాలయ్య
- హిందూపూర్ మున్సిపాలిటీలో టీడీపీ జెండా ఎగురవేత
- హిందూపూర్ మున్సిపల్ చైర్మన్ రమేశ్ కుమార్

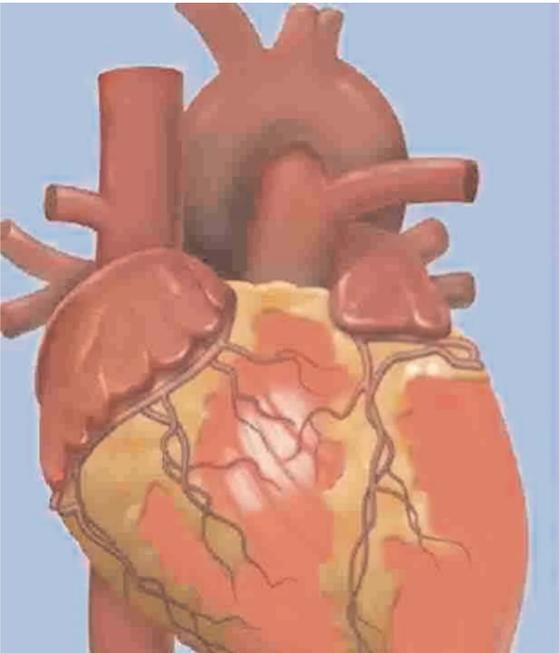
తిరుపతి-నవభూమిబ్యూరో తిరుపతి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ డిప్యూటీ మేయర్ కుర్చీని తెలుగుదేశం-జనసేన- బీజేపీ కూటమి ఎగిరేసుకొంది. ఏ మాత్రం బలం లేనప్పటికీ- గెలవడం అసాధ్యం అనుకున్న ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించిన ఈ ఉప ఎన్నికను తనకు అనుకూలంగా మలచుకోగలిగింది. డిప్యూటీ మేయర్ ఎన్నికలో తెలుగుదేశం పార్టీకి చెందిన మునికుప్ప విజయం సాధించారు. వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి లద్దా భాస్కర్ పరాజయం పాలయ్యారు. తిరుపతికి చెందిన వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ శాసన సభ్యుడు భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి తనయరం అభినయం రెడ్డి తన పదవికి రాజీనామా చేయడం వల్ల ఏర్పడిన ఎన్నిక ఇది.



పిక్చర్లు పెద్ద సంఖ్యలో ఫోటోలు, వీడియోలు, డాక్యుమెంట్లు పేర్ చేస్తుంటాం. దీంతో వాట్సాప్ వినియోగదారులకు స్టోరేజీ సమస్యలు రావడం చాలా సహజం. ముఖ్యంగా గ్రూప్ చాట్లు, ఆన్‌వసరమైన ఫార్వర్డ్ చేసిన ఫోటోలు, వీడియోలు చేస్తాయి. ఫలితంగా ఫోన్ పనితీరు

మందగిస్తుంది. కొత్త ఫైల్స్ స్టోర్ చేయడానికి స్థలం ఉండదు. వాట్సాప్ స్టోరేజీను సమర్థంగా నిర్వహిస్తే, సగం సమస్య పరిష్కారం అయినట్టే. ఇందుకోసం మొబైల్లో వాట్సాప్ ఓపెన్ చేసి, సెటింగ్స్ కు వెళ్లండి. అక్కడ స్టోరేజీ అండ్ డేటాను ఎంచుకోవాలి. అందులో మేనేజ్ స్టోరేజీ ఆప్షన్ ను ట్యాప్ చేయాలి. అప్పుడు 'లాక్డ్ ఫైల్స్', 'ఫార్వర్డ్ చేసిన టైమ్స్' కేటగిరీలు చూడొచ్చు. ఫైల్స్ ను త్వరగా గుర్తించడానికి లాక్డ్ డౌన్లో సాధింగ్ చేయండి. ఎక్కువ స్థలం ఆక్రమిస్తున్న ఫైళ్లను సులభంగా గుర్తించవచ్చు. మీరు తొలగించదలచిన ఫైల్స్ ను ఎంచుకుని, డిలీట్ చేసేయొచ్చు. అలాగే, గ్రూప్ లోని మేనేజ్ లన్నీ ఒకేసారి క్లియర్ చేయడానికి, ప్రత్యేక చాట్ క్లిష్ ను ఆప్షన్ ను కూడా వినియోగించుకోవచ్చు.

ఈ నూనె వాడితే.. గుండెకు చాలా మంచిది



శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో.. రెండు రకాల కొవ్వులు ఉన్నాయి. అవి.. ఆరోగ్యకర, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు. వీటిలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ శరీరంలో అధికంగా చేరి.. మనిషిని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ వల్ల కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులతోపాటు ఊబకాయం తదితర సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలున్నాయి. ఒకవేళ శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉందని తెలిస్తే.. ఈ కింది చిట్కాలు ఫాలో అయితే చాలు. వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. అవి ఏంటంటే..



పరచుకోవచ్చు. వాడీ వ్యవస్థ మెరుగుపరచడానికి.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయటానికి.. రక్తపోటును తగ్గించటానికి.. చర్మాన్ని రక్షించడంలో వేరు శనగ నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలివ్ ఆయిల్: అలివ్ ఆయిల్లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. దీనిని ఎక్కువగా సలాడ్లు లేదా పాస్తాలో ఉపయోగిస్తారు. అలివ్ ఆయిల్లో ఒలియోకాంతల్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ తోపాటు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ నూనె రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ (%బాణా%) ట్రిగ్లిజెరిడ్స్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే అలివ్ ఆయిల్లో ఉండే గుండె-ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని మెరుగుపరుస్తుంది. చియా సీడ్ ఆయిల్: అల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్, ఇది గుండె ఆరోగ్యకరమైన ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉత్పత్తి దోహదం చేస్తుంది. చియా విత్తనాలు ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది. బంగారు రంగులో ఉండే నూనెను చియా అంటారు. ఇది తక్కువ ఫ్రైయింగ్, పాస్తా, సలాడ్ల తయారీలో వినియోగిస్తే మంచిది. ఇది తక్కువ రుచిని కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో ఫైబర్ స్వల్పంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ తోపాటు రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ప్రోత్సహించడంలో దోహదపడుతుంది. అవోకాడో ఆయిల్: అవోకాడో నూనెలో మోనోఅసాచురేటెడ్ కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా ఒలియిక్ యాసిడ్, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. అవోకాడో ఆయిల్ శరీరం సహజంగా తయారు చేయబడిన లుడిన్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి అవోకాడో ఆయిల్ తో సహా కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే లుడిన్ ని పొందవచ్చు.

శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో ఐదు రకాల నూనెలు సహాయపడుతాయి. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడే నూనెలతో మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు. సువ్వుల నూనె: ఈ నూనెలో పొగ శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి టేబుల్ స్పూన్ లో 5 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ మోనోఅసాచురేటెడ్ కొవ్వుతోపాటు 2 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటుంది. ఈ సువ్వుల నూనె.. కూరలు చేయడానికి లేకుంటే సలాడ్ లో తయారీలో ఉపయోగించవచ్చు. కానీ సువ్వుల నూనెలో కొద్ది పాటి వగరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా పంటల్లో వినియోగించడానికి పలువురు సందేహిస్తారు. వేరుశనగ నూనె: ఈ నూనెలో చాలా పోషకాలుంటాయి. మార్కెట్ లో ఈ నూనె ధర అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే ఈ నూనెలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సైతం స్వల్పంగా ఉంటాయి. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అంతేకాదు

చలికి పెరుగు సరిగా తోడుకోవట్లేదా.. ఈ సింపుల్ టిప్ తో సమస్యకు చెక్..!



భోజనంలో ఎన్ని రకాల వెర్రిటిలు ఉన్నావో చివరలో కొద్దిగా పెరుగు తో తింటేనే సంతుష్టి కలుగుతుంది. అందుకే చాలామంది తాము తినే భోజనంలో కచ్చితంగా పెరుగు ఉండేలా చూసుకుంటారు. అయితే చలికాలం వచ్చిందంటే పెరుగు తోడుకోవడం సమస్యగా మారుతుంది. పెరుగు సరిగా గడ్డకట్టకుండా పాలుపాలుగానే ఉండిపోతుంది. తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఇందుకు కారణం. అయితే కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ పాటిస్తే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆ టిప్స్ ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.. %సాధారణంగా పెరుగు తోడుకోవాలంటే గది ఉష్ణోగ్రత 37 నుంచి 45 డిగ్రీల వద్ద ఉండాలి. కానీ చలికాలంలో ఈ స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు ఉండవు. అందుకే ఆ వెచ్చదన్నా కలిగించడానికి మనమే బయటి నుంచి ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉంటుంది. అందుకోసం పెరుగు తోడుపెట్టిన తర్వాత ఆ పాత్రని ఒక దళసరి వస్త్రంతో చుట్టాలి. ఆ పాత్ర లోపలికి చొరబడకుండా పాత్ర మీద మూత పెట్టాలి. పాత్రను చలిగాలి తగిలేచోట పెట్టకుండా కాస్త వెచ్చగా ఉండే ప్రదేశంలో పెట్టాలి. అప్పుడు పెరుగు గట్టిగా తోడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఇంట్లో ఓవెన్ ఉన్నవారు ఆ ఓవెన్ ను ఒక రెండు నిమిషాలపాటు 180 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద వేడిచేసి ఆఫ్ చేయండి. ఇప్పుడు అందులో పెరుగు తోడిన పాత్రను 6 నుంచి 7 గంటలు లేదా రాత్రంతా ఉంచండి. ఉదయం లేచేసరికి గడ్డ పెరుగు రేడిగా ఉంటుంది. పైగా రుచికరంగా కూడా తయారవుతుంది. బియ్యం డబ్బా కూడా పెరుగు గట్టిగా తోడుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. పెరుగు తోడిన పాత్రను బియ్యం డబ్బాలో పెడితే ఆ వెచ్చదన్నాని పెరుగు గట్టిగా తోడుకుంటుంది. పెరుగు తోడుపెట్టిన పాత్రను ధర్మాకోల్ తో చేసిన పెట్టెలో పెట్టి వా వెచ్చగా ఉంటుంది. కాబట్టి పెరుగు గట్టిగా తోడుకుంటుంది. పెరుగు నాణ్యత పెరుగు గట్టిగా, చిక్కగా, కమ్మగా ఉండాలంటే మనం తోడుకు ఉపయోగించే పెరుగు కూడా నాణ్యమైనదే ఉండాలి. పెరుగు తోడుపెట్టడానికి ఉపయోగించే పాలు కూడా నాణ్యమైనవే అయి ఉండాలి. పాలతో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండి పలుచగా ఉంటే ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా అది గట్టిగా తోడుకోదు. కాబట్టి పాలు చిక్కగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. పాలల్లో తోడు కోసం పెరుగు వేసేముందు అవి గోరువెచ్చగా ఉన్నాయో.. లేదో చెక్ చేసుకోవాలి. మరి వేడిగా ఉన్న పాలల్లో తోడు వేస్తే అది అంత చిక్కగా, కమ్మగా ఉండకపోవచ్చు. పైగా పెరుగు కాస్త జీరుగుగా, నీళ్లలా కూడా అనిపించే అవకాశం ఉంది.

నెయిల్ పాలిష్ ఎంత ప్రమాదకరమో తెలుసా..



చాలా మంది మహిళలు నెయిల్ పాలిష్ ను ఇష్టపడతారు. వారు తమ గోర్లు అందంగా కనిపించడానికి తరచుగా దీనిని ఉపయోగిస్తారు. కొంతమంది మహిళలు నెయిల్ పాలిష్ లేకుండా తమ గోర్లను ఎప్పుడూ ఉంచరు. మరికొందరు మహిళలు పెళ్లిళ్లు లేదా పండుగలు వంటి ప్రత్యేక సందర్భాలలో మాత్రమే తమ గోర్లకు నెయిల్ పాలిష్ వేస్తారు. అయితే, గోళ్ల అందాన్ని పెంచే నెయిల్ పాలిష్ వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. నెయిల్ పాలిష్ మానవ శరీరంపై అనేక హానికరమైన ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. నెయిల్ పాలిష్ లో ఉండే రసాయనాలు శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీ వ్యవస్థ, మెదడు, జీర్ణవ్యవస్థ, హార్మోన్ల వ్యవస్థ, వెన్నెముకపై ప్రభావం చూపుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయిల్ పాలిష్ ను 9-10 గంటల పాటు పూయడం వల్ల గొంతు వాపు, దురద, చర్మంపై మంటలు, ఇతర సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని కూడా పేర్కొన్నారు. క్యాన్సర్.. నెయిల్ పాలిష్ వాడకం శరీరంపై ప్రమాదకర ప్రభావాలను చూపుతుంది. నెయిల్ పాలిష్ లో ప్రధానంగా ఫార్మాలిన్ హైడ్రేట్ అనే రసాయనం ఉంటుంది, ఇది గోళ్ల చర్మం ద్వారా నేరుగా రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ రసాయనాన్ని ఎక్కువగా వాడటం వల్ల హార్మోన్లలో మార్పులు వస్తాయి, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు నెయిల్ పాలిష్ శరీరంలోకి ప్రవేశించి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, నెయిల్ పాలిష్ నోటి ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి అనారోగ్యాలను కలిగిస్తుంది. నెయిల్ పాలిష్ ను ఉపయోగించినప్పుడు అందులోని పదార్థాలను తనిఖీ చేయాలని వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం, కొన్ని కంపెనీలు తక్కువ-రిస్క్ పదార్థాలతో నెయిల్ పాలిష్ ను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. అయితే, నెయిల్ పాలిష్ వాడకాన్ని పరిమితం చేయడం ఉత్తమం.

పారేయక్కర్లేదు మళ్లీ వాడుకోవచ్చు!



మహిళలు తరచూ తేలికపాటి మేకప్ వేసుకుంటూ ఉంటారు. ఒక్కోసారి లిప్ స్టిక్ విరిగిపోతుంటుంది. నెయిల్ పాలిష్ లాంటివి పాదాలిపోతుంటాయి. కొన్ని చిట్కాలతో వీటిని సరిచేసి చక్కగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఆ వివరాలు...

తదారీపోయి గట్టిపడుతుంటుంది. అలాంటప్పుడు సీసాలో నాలుగు చుక్కల నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్ వేసి కలపాలి. అయిదు నిమిషాల తరవాత నెయిల్ పాలిష్ ప్రపంచంలోకి వచ్చి కొత్తదానిలా మెరుస్తుంది. కాంపాక్ట్ పౌడర్ కాంపాక్ట్ పౌడర్ ను కొంతకాలం వాడిన తరవాత పొడిబారి బాక్స్ లోనే ముక్కలుగా విరిగిపోతుంటుంది. వీటి మీద కొద్దిగా రబ్బింగ్ ఆల్బుహాల్ రాసి దగ్గరగా చేరిస్తే చాలు. అయిదు నిమిషాల్లో ముక్కలన్నీ చక్కగా అతుక్కుంటాయి. కాంపాక్ట్ పుదువుగా మారి పఫ్ తో అద్దడానికి వీలుగా తయారవుతుంది. లిప్ స్టిక్ లిప్ స్టిక్ తేమను కోల్పోయి పూర్తిగా పొడిబారి రంగు మారితే దానిని అయిదు నిమిషాలు వేడినీటిలో ఉంచాలి. లిప్ స్టిక్ పుదువుగా అవడమే కాకుండా దాని రంగు తిరిగి వస్తుంది. లిప్ స్టిక్ విరిగితే పది నిమిషాలు ఫ్రీజ్ లో ఉంచాలి. విరిగిన భాగాలు అతుక్కుని మళ్లీ ఉపయోగించు కోవడానికి వీలుగా మారుతుంది.



మస్కారా కళ్లకు మస్కారా వేసుకునేటప్పుడు బాటిల్ ను తెరిచి ఉంచాల్సి వస్తుంది. ఆ కారణంగా మస్కారా తేమను కోల్పోయి గట్టిపడుతుంది. అలాంటప్పుడు మస్కారా బాటిల్ లో మూడు చుక్కల బాదం నూనె వేసి కలపాలి. రెండు గంటల తరవాత చిక్కని ద్రవంలా మారి మస్కారా వేసుకోవడానికి అనువుగా ఉంటుంది. నెయిల్ పాలిష్ సీసా మూత ఎంత గట్టిగా బిగించినప్పటికీ నెయిల్ పాలిష్

ఫాజీ షూటింగ్ లేటెస్ట్ అప్డేట్



ఫాజీ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ క్షణం తీరిక లేకుండా సినిమాలు చేసుకుంటూ వెళ్తున్నాడు. ప్రస్తుతం మారుతి దర్శకత్వంలో ది రాజా సాజీ చేస్తున్న ప్రభాస్ ఈ సినిమాతో తన కెరీర్లోనే మొదటిసారి హాస్య కామెడీ జానర్ ను ట్రై చేస్తున్నాడు.

ఫాజీంగ్ కాలెక్టర్, హైదరాబాద్ ప్రాంతాల్లో జరుగుతుంది. సామ్ ది రూల్ర్ తర్వాతి పెద్దయ్యల్ లేవట్టి(ఫిబ్రవరి 5) నుంచి హైదరాబాద్లో మొదలుపెట్టుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.



'తందేల్' కోసం రాజు, బుజ్జితల్లి తీసుకున్నది ఎంతంటే..!



పాడుగు కాళ్ల అందం చూశారా!

బ్యూటీ వాణి కపూర్ ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టి దశాబ్దాలు అయ్యింది. కెరీర్ అరంభంలో ఒడిదొడుకులు ఎదుర్కొన్నా ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారింది. ఈ ఏడాది వాణి కపూర్ నుంచి మూడు భారీ బడ్జెట్ సినిమాలు రాబోతున్నాయి.

నాగ్ చైతన్య, సాయి పల్లవి ఇంటిగా చందు మొండేటి దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'తందేల్' సినిమా ఫిబ్రవరి 7న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. భారీ అంచనాల నడుమ బస్ని వాసు ఈ సినిమాను నిర్మించారు.



తరఫోలో బుజ్జితల్లి పాత్రలో కనిపించబోతుంది. రాజు పాత్రలో కనిపించినందుకు గాను నాగ్ చైతన్య రూ.15 కోట్ల పారితోషికం అందుకున్నాడని తెలుస్తోంది.

వారి నుంచి ప్రాణహాని ఉంది: లావణ్య సంచలన ఆరోపణలు

ట్రాలిపుట్లో పెద్ద ఎత్తున చర్చయింది శం గా మారిన లావణ్య - మస్తాన్ సాయి కేసు రోజుకో మలుపు తిరుగుతోంది. ఇటీవల లావణ్య ఇచ్చిన ఫిర్యాదుతో నార్సింగి పోలీసులు మస్తాన్ సాయిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

నానా హైరానా... ఇలాంటివి ఎన్నో?



సంక్రాంతికి వచ్చిన గేమ్ ఛేంజర్ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. అతి తక్కువ పనులతో ధియోటర్ల నుంచి కనిపించకుండా పోయింది.

విండీస్ స్టార్ అన్ షేయబుల్ డెలివరీ.. ఈ బాల్ బువ్రా కూడా వేయలేడు

మాత్రం స్పింగ్ ను ఎక్స్ ప్లెక్ట్ చేయలేం. కానీ ఓ పొట్టి ఫార్మాట్ మ్యాచ్ లో బంతి అనుభూయంగా స్పింగ్ బ్యాటర్ తో పాటు ఇరు జట్ల అభిమానులను షాకీకు గురిచేసింది.

భారత్-ఇంగ్లండ్ వన్డే సిరీస్.. లైవ్ స్ట్రీమింగ్ ఫుల్ డీటెయిల్స్ మీ కోసం..

చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి సమయం దగ్గర పడుతోంది. అన్ని జట్లు ఈ టోర్నీకి ముందు పలు వన్డేలు ఆడుతూ వాతావరణాన్ని హీటెక్సిస్తున్నాయి.

స్టార్ క్రికెటర్ లిటెర్నెంట్.. చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ముందు షాకింగ్ డెసిషన్

శ్రీలంక సినియర్ బ్యాటర్ దిముత్ కరుణారత్నే నుద్దీర్ కు గుడ్ బై చెప్పాడని తెలుస్తోంది. ఇంగ్లండ్ వన్డే క్రికెట్ నుంచి తాను తప్పుకుంటానని లంక బోర్డుకు అతడు సమాచారం అందజేశాడట.