

భారత్కు మంజు మణ్డర్ వైండ్

మ్యాటీలీట్ : ముంబై మహానగరంలో పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాదుల మారణశ్శేషమం తలుచుకుంటే ఇప్పటికీ భయంతో వఱకు పుడుతుంది. 2008 నవంబర్ 26న జరిగిన ముంబై దాడి యావ్హాన్ భారతదేశాన్నిఖ్యాంతికి గురి చేసింది. దాడి భయంతో ఎక్కడికక్కడ ప్రజలు భయానందోళనకు గురయ్యారు. 166 మందిని బిగొన్న భయానక దృశ్యాన్ని నేటికీ ఆ దాడిలో బాధిత కుటుంబాలు మరిచిపోలేకపోతున్నాయి. నాలీ ఈ ఘనుసలో దోషిగా తేలిన పాకిస్తాన్ సంతతికి చెందిన ఉగ్రవాది తహవుర్ రాణాను భారతీకు తీసుకూచేందుకు చేసేన్న ప్రయత్నం ఎట్టకేలకు ఫలించింది. రాణాను భారతీకు అప్పగించేందుకు అమెరికా సుట్రీంకోర్టు సమ్మతించింది. ముంబైలో 2008లో జరిగిన ఉగ్రాడాడికి సంబంధించి కీలక నిందితుడిని భారతదేశానికి అప్పగించేందుకు అమెరికా సుట్రీంకోర్టు ఆమోదం తెలిపింది. తనను భారతీ కు అప్పగించకుండా అడ్డుకోవాలంటూ నిందితుడు తహవుర్ రాణా దాఖలు చేసిన పిలీషన్ న్యాయసానం తోసిపుచ్చింది. ఈ కేసులో రాణా దోషిగా తేలిన నేపథ్యంలో నేరస్తుల అప్పగింత నుంచి మినహాయింపు పొందలేదని స్పష్టం చేసింది. తహవుర్ రాణాను అప్పగించాలంటూ భారత ప్రభుత్వం చేసిన విజ్ఞప్తికి అమెరికా గతంలోనే సానుకూలంగా స్పందించింది. అయితే, రాణా కోర్టును ఆశ్రయించడంతో అప్పగింత వ్యవహరం వాయిదా పడుతూ పస్తింది. ఇప్పటికే పలు కోర్టుల్లో చేసిన పిలీషన్లు కొట్టివేయడంతో చివరి ప్రయత్నంగా రాణా అమెరికా అత్యస్తుత న్యాయస్తాన్ని ఆశ్రయించాడు. తాజాగా సుట్రీంకోర్టు కూడా తిరస్కరించడంతో రాణాను భారతీకు అప్పగించడం ఖాయమని అమెరికా న్యాయ నిపుణులు చెబుతున్నారు. 26/11 ముంబై దాడితో సంబంధమున్న తహవుర్ రానాను త్సర్లలో భారతీకు తీసుకురావచ్చిని తెలుస్తోంది. భారతీ ? అమెరికా అప్పగింత ఒప్పందం ప్రకారం, అతనిని భారతదేశానికి పంపడానికి 2024 ఆగస్టులో అనుమతి లభించింది. తనను భారతీకు అప్పగించవద్దులూ పలుమార్లు రానా అమెరికా కోర్టులను ఆశ్రయించాడు. చివరికి జనవరి 1న భారతీకు అప్పగిస్తూ అమెరికా సుట్రీంకోర్టు గట్టిగా ఆమోదించింది. ప్రస్తుతం లాన్ ఏంజెల్స్ జైలులో ఉన్నారుపాకిస్తాన్ సంతతికి చెందిన తహవుర్ రానా ఐవెన్సి, లప్పరే తోయబాలో సభ్యుడు. ముంబై దాడి ఘనుసలో రానా కీలక పాత్ర పోషించాడని నిఘు వర్గాలు తేల్చాయి. లప్పరే తోయబాలో చేరాడానికి మందు, తహవుర్ పాకిస్తాన్ సైన్యానికి వైయుడిగా కొనసాగాడు. అనేక యద్దాలో పాకిస్తాన్ సైన్యానికి చెందిన సైనికులకు చికిత్స చేశాడు. జనవరి 12, 1960లో జన్మించిన తహవుర్, పాకిస్తాన్లోని హస్కుల్ జిల్లాలోని కాడెంట్ కళాశాల నుండి వెర్ధు విద్యను అభ్యసించాడు. పాకిస్తాన్ ఆర్ట్ నుండి పదవి



విరమణ చేసిన తరువాత, అతను కెనడా పోరస్టుం తీసుకు అక్కడికి వెళ్లి అక్కడ ఇమ్ముగైపన్ వ్యాపారం ప్రారంభించాడి 2011లో డెన్యూర్ట్ వార్షాప్‌త్రిక కార్బూలయంపై దాడిలో లవ తోయబాకు మద్దతిచ్చినందుకు తపావుర్కు అమెరికన్ కోర్టు శిక్ష విధించింది. ఈ కేసులో 2013 జనవరి 17న, అక్కడ శిక్ష అతనికి 14 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష విధించిం అయితే ఇప్పటి వరకు 26/11 ముంటై దాడుల ఆరోపణల తపావుర్ను దోషిగా నిర్ధారించలేదు. తపావుర్, పొద్దీ మొదుక్కాడెట్ కాలేజీ, హనున్ అబ్బల్ మిలిటరీ కాలేజీ కలుసుకున్నారు. ఆ తర్వాత ఇచ్చరూ బెస్ట్ ఫ్రెంచ్ అయ్యా దేవిడ్ కోల్మన్ పొద్దీ కాలేజీలో ఉన్నపుడు అనులు పేరు దాహాద్ గిలాసీ. రానా పాకిస్తాన్ మెడికల్ కాలేజీలో కెక్కే జనరల్ డూటీలో చేరాడు. అతను గాటి పాకిస్తాన్. భారత వ్యతిరేక భావజాలం కలిగిన వ్యక్తి. రానా 1997లో పాకిస్తాన్ నుంచి కెనడాకు వెళ్లి అక్కడ 2011లో కెనడా పోరస్టుం తీసుకున్నాడు. రానా ఘష్ట వరల్డ్ ఇమ్ముగైపన్ వేరుతో ఓ కంపెనీని స్థాపించాడు. చికాగో, టొరంటో, స్క్వాయర్ ల్యూట్రుల్ దాని కార్బూలయాలను కూడా స్థాపించాడు. రానా ఒక్కప్పా తన తండ్రి, సోదరుడుతో కలిసి ఇంటిని కూడా నిర్మిం కున్నాడు. తపావుర్ తమ్ముడు అబ్బాన్ రానా కెనడాలోని “హాల్ టైమ్స్” వారావుప్రతికలో పనిచేశాడు. పాకిస్తాన్ అర్టీ మేజర్గా ఉన్న మేజర్ ఇక్కాల్తో టచ్చలో ఉంటూ కెనడా అమెరికా, భారతదేశం గురించి అంతర్గత సమాచారా

రానా పంచకునేవాడు.ముంబై దాడులకు రానా ప్రథాన కుట్టదారుగా నిఘూ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. 26/11 దాడిని హెఫ్టీ సుండి పూర్తి చేయడంలో, అది మేజర్ ఇక్కాల్సు చేరేలా చేయడంలో తపావర్ రానా ముఖ్యమైన పాత్ర పోయించాడు. ఆ తర్వాతే దాడికి సంబంధించిన బ్లూబ్రింగ్ సిద్ధమైంది. హెఫ్టీని ముంబైకి పంపించి, ఎక్కడ దాడి నిర్వహిం చాలనే భాద్యతను రానాకు అప్పగించినట్లు సమాచారం. అంతే కాదు, హెఫ్టీని ఎవరూ అనుమానించకుండా ఉండేందుకు, రానా ముంబైలో తన ట్రావెల్ ఏజెంసీ బ్రాంచ్సు ప్రారంభించాడు. 2013లో రానా తన స్నేహితుడు హెఫ్టీతో కలిసి ముంబయి దాడికి పాల్పడ్డడని, డెన్సార్క్స్‌లో దాడికి ప్లైన్ చేసినందుకు దోఖిగా తెలింది.రానా అభ్యర్థన మేరకు హెఫ్టీ ఇప్పనేన భవన్, మాత్రేతీ, కొలాబా, నారిమన్ పాయింట్, సిద్ధివినాయక్ టెంపల్ వంటి ప్రదేశాల్లో రెక్కీ నిర్మించాడు. ఈ సమయంలోనే కలవాను కళ్చిపదేసే ఆలోచన కూడా హెఫ్టీ ఇచ్చాడు. దాడికి ముందు ఉగ్రవాదులు కాలవ ధరించి వచ్చినట్లు సమాచారం. విచారణ ప్రకారం, తాపావూర్ సలహ మేరకు హెఫ్టీ పెద్దర రోడ్లోని ప్రినిస్ట జిమ్లో చేరాడు. అందులో మహేష్ భట్ కుమారుడు ట్రైనర్గా ఉన్నాడు. హెఫ్టీ తన స్నేహితుడిని కూడా చేసుకున్నాడు. తద్వారా పెద్ద మనషి ముసుగులో అతను ముంబైలో ఎక్కడికొనా వెళ్లేలా ప్లైన్ చేసుకున్నాడు. 26/11 దాడుల కేసులో మహేష్ భట్ కుమారుడి వాంగులం కూడా తీసుకోవడం జరిగింది.

అవ్ ప్రచార పేట్స్‌ర్.. అప్పినితిపరుల జాబితాల్స్ రాపుల్

మ్యాథీల్: జాతీయ స్థాయిలో 'జండియా' కూటమి భాగస్వాములుగా ఉన్న కాంగ్రెస్, ఆప్ ఫిటీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రత్యుధ్మలుగా తలవదుతున్నారు. ఉథయ పార్టీలు ఒకరిపై మరొకరు విచర్యలు గుహ్యించుకుంటున్నాయి. ఎన్నికల ప్రచార కార్యక్రమంలో భాగంగా 'ఆమ్ ఆండ్స్ పార్టీ' కొత్త పోస్టర్సు విదుదల చేసింది. అవినీతిపరుల జాబితాతో విడుదల చేసిన ఈ కొత్త పోస్టర్లో కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత్, ఎంపీ రాఘవర్ల గాంధీ భోట్సును కూడా చేర్చింది. ఆప్, బీజేపీ విసువ్తు టెలిలో ఇంతవరకూ పోటాపోతీగా పోస్టర్లు విదుదల చేయగా, అవీనితిపరుల జాబితా అంటూ రాఘవర్ను కూడా అందులో చేర్చడం ఇదే మొదటిసారి. నిజాయితీలేని వ్యక్తులందరినీ నిజాయితీపరుడైన కేళ్లేవార్ మించిపోయారు (కేళ్లేవార్ హనిష్టీ విల్ టీక్ అన్ ది కరప్ప) అనే శీర్షకతో ఆప్ వేసిన ఈ పోస్టర్లో ప్రధానమంతి నరేంద్ర మోదీ, పెంచాం మంత్రి అమిత్సౌ, ఉత్తరపదేశ్ మఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యాంధ్ర, బీజేపీ నేతులు రమేష్ బిధూడి, ఫిల్మీ విభాగం అధ్యక్షుడు వీరేంద్ర సన్దేవ తదితరులు ఉన్నారు. జాతీయ స్థాయిలో 'జండియా' కూటమి భాగస్వాములుగా కాంగ్రెస్, ఆప్ ఉన్నప్పటికే మొదటినే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఒంటిగా పోతీ చేపోమంటూ ఆప్ ప్రకటించడంటై కాంగ్రెస్ గుర్తుమంటోంది. దీనికి తోడు ఇండియా కూటమి భాగస్వామ్య పార్టీలన సమాజవాది పార్టీ, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ బాహోటంగానే కేళ్లేవార్కు మద్దతు ప్రకటించాయి. శరద్ వహార్ ఎన్సీ సైతం ఆప్ వైపు మెగుచూపతోంది. ఈ క్రమంలో ఆప్ను టూర్నిట్ చేస్తూ రాఘవర్ గాంధీ, అజయ్



మాకెన్ ప్రచార పర్వం సాగిస్తురు. మోదీ తరఫోల్ కేస్జీవాల్ తప్పుడు హచ్చీలు గుప్పిస్తున్నారని, కాలు నివారణ, దవ్వేళ్ళణం అరికట్టడంలో కేస్జీవాల్ దారుణం విశ్వమమయ్యారని రాహుల్ ఆరోపించారు. ఆరోగ్య శాఖ భారీ కుంభకోణం జరిగిందంటూ కాగ్ నివేదిక ఇష్టడంతో నివేదికను అసెంబ్లీకి సమర్పించకుండా కేస్జీవాల్ జావు చేశారని అజయ్ మాకెన్ మండిపడ్డారు.

పరువనష్టం కేను వేస్తామన్న సందీప దీక్షిత్
 ఆవ్ పోస్టర్లై నూఢిల్లి అనిసింగ్ కాంగ్రెస్ అశ్వర్థ సందీప
 దీక్షిత్ సీరియస్ అయ్యారు. సాక్ష్యాలు లేకుండా స్టేట్స్‌మెంట్లు
 ఇవ్వడం కేంజీవాల్కు ఒక అలవాటుగా మారిందని, దినిపై
 ఈసీకి కాంగ్రెస్ ఫీర్యాదు చేస్తుందని అన్నారు. కేంజీవాల్పై
 క్రిమినల్ పరువనష్టం కేను వేస్తానని చెప్పారు.

సనాతన ధర్మం వటవ్యక్షం.. పాదలతో పేట్లుకూడదు: యోగి

ప్రయుగ్-గౌర్జు: సాతన ధర్మాన్ని వటవ్యక్తంగా ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ అభివర్షించారు. ఇతర పొదల తో దానిని పోల్చురాదని అన్నారు. ప్రయుగ్-గౌర్జు మహాకుంభాలో విశ్వ హిందూ పరిషత్ ఏర్పాటు చేసిన సంతోషమేళనంలో ఆయన మాటల్లడుతూ, తీర్మానాలు కార్యరూపంలోకి రావాలంటే ఓర్పు అవసరమని, ఓర్పులేకుంటే ఏమీ సాధించలేమని అన్నారు. “సాతన్” అనేది ఒక పెద్ద వటవ్యక్తమని, చిన్నిచిన్న పొదలతో దానితో పాలురాదని సూచించారు. మహాకుంభమేళాలో ఆపిపెద్ద సంతోషమేళన నిర్వహించిన వీపెచ్చి కృషణి యోగి ఆదిత్యనాథ్ అభినందించారు. “మహాకుంభ నగర్లో భారతీయ సాతన సంపదాయాన్ని యావత్త ప్రపంచం వీక్షించింది. జంతుపెద్ద ఈపెంటను అత్యుంత వైభవానేవేతంగా నిర్వహించిన వీపెచ్చికి, నిర్వాహకులకు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నారు. అయోధ్యాలో రాముల వారి ప్రతిష్ఠ కోసం 500 విళ్ల చేచిమాశాం. ఎట్టుకేలకు అయోధ్యకు రాముడు



తిరిగివచ్చిన విషయాన్ని మనమంతా గుర్తుంచుకోవాలి” అన్నారు. విశ్వసనియత, అధ్యానకత మేళకవించి మహాకుంభాను ఇప్పుడు మనమంతా చూస్తున్నావా ఆదిత్యానాథ్ అన్నారు. “సనాతన ధర్మాన్ని ఆపరించే ప్రభకృరూ గత ఏడాది 500 ఏళ్ళ నిరీక్షణకు తెరవ

ಅಯೋಧ್ಯೆಲ್ ಭವ್ಯಾರಾಮಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಜರಗಡಂ ಚಾಶಾರು. ಯಾವತ್ತೆ ಪ್ರಪಂಚನ ವೀಕ್ಷಿಂಬಿಂದಿ. 2016ಲ್ಲಿ 2 ಲಕ್ಷ್ ಲ 36 ವೇಲ ಮಂದಿ ಭಕ್ತುಲು ಅಯೋಧ್ಯನು ಸಂದರ್ಭಿಂಬೆ 2024ಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಖ್ಯೆ 10 ಸುಂದಿ 12 ಕೋಟ್ಟಕು ಚೆರುಕುಂದಿ” ಅನಿ ತೆಲಿಪಾರು.

మహాకుంభము 45 కోట్ల మంది.

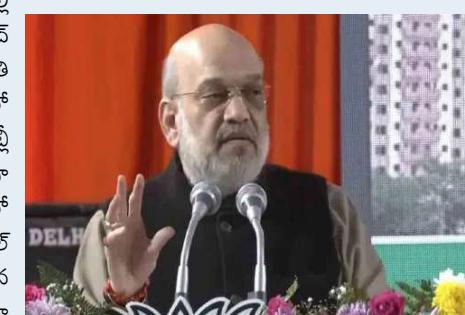
గత పది రోజుల్లో 10 కోట్ల మంది భక్తులు మహాకుంభాలో పవిత్ర స్నానాలు ఆవరించారని, రాబోయే 35 రోజుల్లో ఈ సంఘయి 45 కోట్లకు చేరుతుండని అంచనా వేస్తున్నామని యోగి ఆదిత్యనాథ్ తెలిపారు. మహాకుంభ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమం ఐక్యతా సందేశాన్ని చాటుతోందని, ప్రపంచంలోని నలుమాలల ప్రజలను మహాకుంభకు ఆపోన్నించామని చెప్పారు. ఇక్కడ అన్యసానాదులు, బసకు ఎలాంటి కొరతా లేదని చెప్పారు. సామురస్యం, కరుణ, అందరూ ఒక్కటేనన్న సందేశాన్ని మహాకుంభ్ ద్వారా ప్రపంచానికి చాలీచెప్పుమన్నట్టు యోగి తెలిపారు.

రక్షణ ఉత్సవాల్ని సరఫరా రంగాల్లో సంయుక్తంగా కృషి



సూధిల్లి : భారత్, ఇండోనేషియా మొత్తంగా ద్వైపాక్షిక సంబంధాలకు కొత్త డిప్ప ఇప్పదానికి శనివారం అంగీకరించాయి. ముఖ్యంగా రక్షణ ఉత్సత్తి, సరఫరా రంగాల్లో సంయుక్తంగా కృషి చేయడానికి రెండు దేశాలు అంగీకరించాయి. ప్రధాని నరేంద్ర మౌద్దీ ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు ప్రశ్నలో సుబియాంతోకు ఆతిథ్యం ఇచ్చారు. ఉథయులూ విస్తృత స్థాయిలో చర్చలు జరిపారు. మూడు రోజుల పర్వతస్థలై భారతీకు వచ్చిన సుబియాంతో ఆదివారం ఫిల్మీ కర్తవ్య పథ్థలో గణతంత్ర దినోత్సవాలకు ముఖ్య అతిథిగా హజరు కానున్నారు. సుబియాంతోచేచర్చల అనంతరం మిాడియాతో మాటల్డిన ప్రధాని మౌద్దీ ఇండోనేషియాను పది దేశాల ఆసియన్ కూటమిలోను, ఇండో పసిఫిక్ ప్రాంతంలోను భారతీకు ముఖ్యమైన భాగస్వామిగా అభివర్షించారు. ఈ ప్రాంతంలో నిబంధనల ఆధారిత వ్యవస్థకు రెండు దేశాలు నిబద్ధమై ఉన్నాయిని ఆయన చెప్పారు. ‘సాకాయాన స్పేచ్ అంతర్జాతీయ చట్టానికి అనుగుణంగా ఉండేలా చూడాలని మేము అంగీకరిస్తున్నాం’ అని మౌద్దీ తెలిపారు. ఇండో పసిఫిక్ ప్రాంతంలో చైనా తన సైనిక దళ బలాన్ని పెంచుకుంటుండడం పట్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అంతకుంతకు అందోళన వ్యక్తం అవుతున్న నేపథ్యంలో ఆయన ఆ వ్యాఖ్య చేశారు. ‘మా ద్వైపాక్షిక సంబంధాల పరంగా వివిధ అంశాలపై మేము విస్తృతంగా చర్చలు జరిపాం’ అని ప్రధాని తెలియజేశారు. రక్షణ ఉత్సత్తి, సరఫరా రంగాలపై సంయుక్తంగా కృషి చేయడానికి భారత్, ఇండోనేషియా అంగీకరించినట్లు ఆయన తెలిపారు. సాగరప్రాంత భద్రత రంగంలో శనివారం భారత్, ఇండోనేషియా సంతకం చేసిన ఒప్పండం నేర నివారణ, సోదా, రక్షణ, సామర్థ నిర్మాణం అంశాల్లో సహకారాన్ని మరింత పట్టిప్పం చేస్తుందని మౌద్దీ చెప్పారు. మొత్తంగా ఆర్థిక సంబంధాల పెంపుదలకు వాణిజ్య రంగం, మార్కెట్ సౌకర్యం విస్తరించపలసిన ఆవశ్యకత గురిచి రెండు పక్కాలు చర్చించినట్లు ఆయన తెలిపారు. ‘ఫినెష్చర్, కృతిమ మేధ, ఇంటర్వెన్ట్, డిజిటల్ సార్పుత్తిక మాలికవసతులు వంటి రంగాల్లో సహకారాన్ని పట్టిప్పం చేయాలని మేము నిర్ణయించాం’ అని ప్రధాని తెలియజేశారు. సాగర ప్రాంత భద్రత, సైలర్ భద్రత, ఉగ్రవాద నిరోధం, తీవ్రవాదం నుంచి విముక్తి అంశాల్లో సహకారానికి ఉథయ పక్కాలు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చాయిని మౌద్దీ చెప్పారు. ట్రిప్పులో ఇండోనేషియా సభ్యతాన్ని కూడా ఈ చర్చల్లో భారత ప్రతినిధి బ్యండం స్నేగతించింది. ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు సుబియాంతో మిాడియాతో మాటల్డాడుతూ, తపు చర్చలు ‘ఎటువంటి అరపురికలూ లేకుండా’ సాగాయని వెల్లడించారు. ఉమ్మడి ప్రయోజనకర కీలక రంగాలు పెక్కింటిలో సహకారం విస్తరణకు ఉథయ పక్కాలు అంగీకరించినట్లు ఆయన తెలిపారు. ‘భారతీతో’ ఆర్థిక భాగస్వామ్యం పెంపు అవసరమని మా అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చాను’ అని సుబియాంతో తెలియజేశారు.

‘యమునా నదిలో మునిగితేలు



విఫలమయ్యారని పొ విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే యమునా నదిని ఏడేళ్లలో శుద్ధం చేస్తామని, యమునా నదిని లండణలోని థేన్వీ నదిలా మారుస్తానని, ధీల్లీ ప్రజల ముందే తాను యమునా నదిలో మునకవేస్తానని గతంలో కేట్జీవార్ల జచ్చిన హచ్చేలను అమిత్ పొ గుర్తుశేశారు. వదేళ్ల అధికారంలో ఉన్నా ఆ హచ్చే నెరవేరెలేదని విమర్శించారు. కేట్జీవార్ల యమునా నదిలో ఎప్పుడు మునక వేస్తాడా అని ధీల్లీ ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్నారని, ఆయన కచ్చితంగా యమునలో ప్రపంచ ప్రభ్యాతష్టున మునక వేయాలని పొ డిమాండ్ చేశారు. ఒకవేళ యమునా నదిలో మునక వేయలేకపోతే మహా కుంభమేళాకు వెళ్లి త్రిపేణి సంగమంలో మునక వేయాలని, చేసిన పొపాలను కడిగేసుకోవాలని అమిత్ పొ సూచించారు. ధీల్లీలో వాయు కాలుష్యం కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోయిందని, కాలుష్యాన్ని అరికట్టుడంతో కేట్జీవార్ల సర్పారు పూర్తిగా విఫలమైందని మండిపడ్డారు. ధీల్లీ ఆసంబ్లీ ఎన్నికలకు కేవలం రెండు వారాల ముందు నగరంలోని ప్రధాన నమస్కాలన నీటి కాలుష్యం, వాయు కాలుష్యం గురించి అమిత్ పొ మాట్లాడటం చర్చనీయంకమైంది. కాగా, కేట్జీవార్ల నోరు తెలిస్తే అబ్బాలే మాట్లాడుతాడని అమిత్ పొ విమర్శించారు. ధీల్లీని కీల్వీ చేస్తానని చెప్పి చేయలేదని, యమునా నదిని శుద్ధం చేయిస్తానని చేయించలేదని అరోపించారు. అంతేగాక తనకు ముఖ్యమంత్రిగా తనకు ప్రతిభ్య బంగా ఆక్రమేదని చెప్పాడని, కానీ ఆ హచ్చేని కూడా విస్మయించి రూ.51 కోట్లతో 50 వేల చదరువు అడుగుల శీష్ మహాల్ కట్టుకున్నాడని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తన రాజకీయ జీవితంలో కేట్జీవార్ల అంత స్పష్టంగా అబద్ధాలు మాట్లాడే నాయకుడిని ఇంతవరకు చూడలేదని అన్నారు. వచ్చే అసంబ్లీ ఎన్నికల్లో అమ్ అద్భు పొర్ట్‌కి, అర్పింద్ కేట్జీవార్లకు బుధి చెప్పాలని, బీజేపీని గలిపించాలని అమిత్ పొ ఓటర్లను కోరారు. బీజేపీని గలిపిస్తే కేవలం మాజీళ్లలో యమునా నదిని శుద్ధం చేస్తామని ఆయన హచ్చే ఇచ్చారు.

ಮಹಾರಾಜ ಡಡತ್ತಾ

ପ୍ରକୃତ ତ୍ରୈକ ସ୍ଵେଚ୍ଛାଲୁ ମନ୍ଦିର ଏଣ୍ଟ୍ରିପ ତାଜା ନିବେଦିକ

ఎన్నికల్లో ఓట్ల కోసం రాజకీయ పార్టీలు ఉచితా



The image shows a modern building with a blue glass facade. The letters "SBI" are prominently displayed in white, with a stylized orange and blue circular logo to the left of the "S". The building appears to be a branch or office of State Bank of India.

నీంపొదక్కియం

కార్బోరెట్లు నిస్సిగ్గు ప్రకటనలు!

ఈ మధ్య కార్బోరెట్ ద్విగులు కొంటు వని గంటలు పెంచాలనే దిమాండ్ ను బలంగా మందుకు తెచ్చున్నారు. ఈ దిమాండు ఈనాలిది కాదు. పెట్టుబడియారీ విధానం ప్రాణం పోనుకన్న దగ్గర సుంది పెట్టుబడియారీ వర్షం నిరంతరం ఈ వని గంటలు పెంచే ప్రయత్నం చేస్తునే వంది. కార్బోరెట్ ద్వారా అన్తిమంగా లిపి కొట్టి వుండకశాశ్వతే. ఈ పాఠికి వాళ్ళ వని దినాలను పూర్వాగా 24 గంటలకు పెంచి వుండేవాళ్ళేమా? 24 గంటల, అని ఆశ్రూపోనసరం లేదు. ఎందుకంటే, చరిత్రలో వాళ్ళ వని గంటలను పెంచుకున్న తీర్చున చూసే, వాళ్ళ దూరశక్త హద్దులుండవని మనకు అర్థవోతుంది. ఇంగ్లాండులో పొక్కలో ఇస్సుక్కర్ ని వేసిదిలు చూసే, మార్కెట్ ఆశ్రూం కలిగింది. అక్కడ వని గంటలు 13,14,15 అట్లా హసుమంతని తేకలా 16,17,18 గంటల పరకు పెరుగుతూ పోయాయి. ఇంకా ముందుకు పోవాలే వాళ్ళ కీర్తిక. కాని పోతక పోయారు. కారణం, పున్నది రోజుక 24 గంటలే. వాళ్లిలో 18 పోతే, ఇక మిలీది ఆరు గంటలు మాత్రమే. అ ఆరు గంటలో ఉదయాన్నే నిరవేచ్చిన కలక్కుశాలు, వంట, డిండుసార్లు తిండి, పీలులను సమాయించటం, నిరపోవటం- ఇప్పుడు సార్ధుమా? అసాధ్యమే, మనం అనుకుంటాం. అయినా, రాజు తల్లుకుంటే, దెబ్బలకు కొదవా, అన్నట్లు పెట్టుబడిదార్చు తలుకుంటే జరగింది విముంటంది? వాళ్ళ అనుకుంటారు, కార్బోరెట్లు అన్నట్లే ఆ అరుగంటల్లో మగించారు. కార్బోరెట్లును పొక్కలోనే వుండమాత్మారు. అక్కడే తిండి, అక్కడే పడక, అక్కడే సంసారం. అక్కడే అన్నే ఎట్లా? పొక్కలో అవరస్తోలే గూళ్ళ లాంది చిస్పున్నిస్తు గదులు కుర్కలు. ఒక్కప్పు దాంట్లో నఱులుగెరుగుని కుర్కలు. అక్కడే అడవాళ్లు, అక్కడే మగవాళ్లు, అక్కడే బాల కార్బోరెట్లోనీ మగ పిల్లలు, ఆడ పిల్లలు. అందరూ కలిసే వుంటారు. కలిసే వీటింటారు. ఈ క్రమంలో ఎన్ని ఘోర్లాలు జరుగుశాయా మనం హించిగటగలమా? (ఇంతా పూర్వాగా అర్థం కావాలంబే మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ 18 గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చేయారు ఉడురుధార్మం? ఆ గంటలు వని చేయించుకుని గిర్మించాలు, అంత ప్రాణం మార్కు కాపిటల్ గ్రంథం పడవాలిందే.) ఆ పుట్టే చీల్లల బాధ్యత ఎపరిది? ఇంత అమాసుషాస్తి, ఇంత దుర్మాఖికి పొల్చుల గలిగింది, ఒక్క పెట్టుబడియారీ వుంచే. వీళ్ల వారసులే ఇప్పటి మన కార్బోరెట్ ద్విగులు. అనాడు వాళ్లు ఎందుకు చే

సంవిధాన గౌరవ దివాన్ కార్యక్రమం సద్గున్

మమిళ్ళ అమిత్ థలుగా విజిపె జిల్లా కార్యదర్శి చాట్రాతి ప్రసాద్. జీలుగు మిలిచి మండల బిజిపె పార్టీ అధ్యక్షులు గుణ రాము ఆధ్యాత్మికో.

జీలుగు మిలిచి.. జనవరి.. 25 (ప్రజాభిష్కాతి స్వామ్య రిపోర్టర్) జీలుగు మిలిచి మండలం కేంద్రంలో ఆమీయకులగుగాడెం పంచాయితీలో 111,112 పోలింగ్ బాత్ పరిధిలో నా నిర్వహించిన సంవిధాన్ గౌరవ అభిమాన కార్యక్రమంలో పాల్గొని. దాక్షర్ వి.ఆర్ అంబేద్కర్ తిస్కుచివిసువంటి ఎన్స్ తప్పలను తీసుకురావడం పల మంది సేవు, సృతంతులతో బితుకున్నావుని ఆయన చెప్పడం జరిగింది. భారత రాజ్యంగం రూపొందించబడి 75 సంవత్సరాలు పూర్తి అవుతున్న సంరక్షణగం ప్రజలలో రాజ్యంగంపై అవగాహన గౌరవ భావాన్ని పెంపాంచించడమే ఈ కార్యక్రమము యొక్క ముఖ్య ఉండేవిని ఆయన చెప్పడం జరిగింది. సంవిధాన్ గౌరవ దివాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా చేయవలిని కార్యక్రమములు.

1. 25-01-2025 న అన్ని పోలింగ్ బాత్ లలో భారతమాత్, అంబేద్కర్ మరియు రాజ్యంగ పీకిక చిత్రపాలను ఉంచి పూలమాలలు వేసి నివాశలు అఖించి రాజ్యంగ పీకిక ను అందరితో చెప్పించారి.
2. 26-01-2025 న గంతంత్ర దినోస్ఫుషం రోజున ప్రతి గ్రామంలో పారశాల మరియు కళాశాలల్లో రాజ్యంగం ఆవుకు గురించి ప్రసంగం చేయాలి.



3. 27-01-2025 న పోలు మీబీఎస్ అన్ని మండలాలలో మందల అధికార ప్రతినిధి కొండపల్లి ప్రసాద్, మందల అధ్యక్షులు గుణ రాంబాబు బూత్ ప్రైసింగ్ దొంత చినబయిస్, క్రెస్ ప్రైసింగ్ గంధిం గోతీయ, కూరాకుల ప్రైసింగ్, ఏటారు తిపాముసు భోగి సురేష్, పంశీ, కేస బోయిన సొయి, కేస బోయిన శిప తదితరులు పోల్సుడం జరిగినది.
4. 30-01-2025 లోపు జిల్లా కేంద్రంలో కశాల విద్యార్థులలో సంవిధాన్ ర్యాలీ నిర్వహించాలి జిల్లా కార్యదర్శి ప్రైసింగ్, ఏటారు తిపాముసు భోగి సురేష్, పంశీ, కేస బోయిన సొయి, కేస బోయిన శిప తదితరులు పోల్సుడం జరిగినది.

బావికల కళాశాలను ఆక్సిక తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్



భాషణి జిల్లా ప్రజా భోగి స్కోల్ రిపోర్టర్ ప్రభుత్వ పారశాలలు పునర్విభజన శర్పగోగా చేయుటాని జిల్లా కలెక్టర్ జ వెంకట మర్తి తెలిపరు ప్రభుత్వ పారశాలల పుసి నిర్మాణం పునర్విభజన కార్యక్రమంలో భాగంగా బాప్పల సూర్యలంక రోడ్ లో ఉన్న సరస్వతి స్వార్థక ప్రభుత్వ ఉన్నత పారశాలను జిల్లా కలెక్టర్ జనిఱారం అక్సిక్ గోగా తిప్పి చేయారు పారశాలలో 6 సుంటి 10వ తరగతి పరు కు 543 మంది విద్యార్థులు నమోదు కాగా విద్యార్థుల హాజరు పరిశీలించారు. పరిశీలించారు ఆస్ లైన్ లో నికిట్ చేసిన విద్యార్థుల హాజరు 13 తరగతి గదులలో విద్యార్థుల హాజరులు పరిశీలించారు ఒక్కాక్ట గదికి విక్రీక విక్రీక అభిమిత్రిని పంచించి పారశాల సురియాదారు. ఈ కలెక్టర్ జ మందల అధికారి పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో తియించారు దారాపు 45 నిమిషాలక్షులు పారశాలలోనే ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో విద్యార్థుల హాజరు పరిశీలించారు ఒక్కాక్ట గదికి విక్రీక విక్రీక అభిమిత్రిని పంచించి పారశాల సురియాదారు. ఈ కలెక్టర్ జ మందల అధికారి పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా ఆస్ లో తియించారు దారాపు 45 నిమిషాలక్షులు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

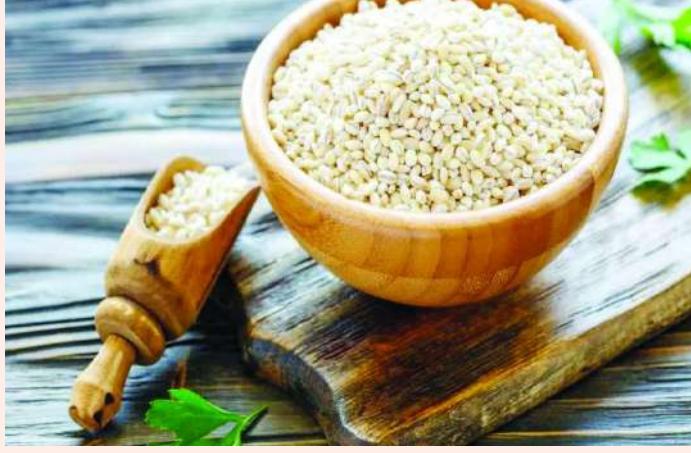
అంతా లేదా నరి పోల్సు భోగి సోటిలో ఉండి దాప్రాలను పరిశీలించారు పారశాలలో వీరు దాటు కొనియాదారు.

అంతా లేదా నరి పోల్స



బాల్ట్ వాటర్ టో ఆర్గస్ ప్రయోజనాలు!

బాల్ వాటర్ ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా మధువేహ రోగులకు అనుకూలంగా ఉంటుందట. అలాగే బాల్ వాటర్ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గడంలో, జీర్జుక్రియ మెరుగుపరచడంలో, శక్తిని పెంచడంలో ఉపయోగంగా ఉంటుంది. మొత్తానికి బాల్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే రోజువారి రిఫ్రెంజ్ డ్రింక్ అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బాల్ వాటర్ తో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..! బాల్ వాటర్ ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి మంచి డ్రింక్. ఇది శరీరానికి లిఫ్రెంజ్ ఫీలింగ్ కలిగించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఔడ్ మంగర్ లెవెల్స్ ను తగ్గించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మధువేహ రోగుల కోసం బాల్ వాటర్ తాగడం చక్కుర స్థాయిలను సమతల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి చాలా అవసరం. బాల్ సీటిలో పుష్పలంగా ఉండే కరిగే హైబర్ రక్తంలో చక్కర లెవెల్ ఆకస్మికంగా పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. శాస్త్రవేత్తల అర్ధయునాలు బాల్ వాటర్ తాగే వారిలో గ్లూకోజ్ స్టాబిలిటీ తగ్గినట్లు నిర్ధారించాయి. టైప్ 2 డయాబిట్స్ ఉన్నవారికి బాల్ వాటర్ మంచి చేస్తాయి. ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచచి, గ్లూకోజ్ సమతలుతను కాపాడుతుంది. బాల్ సీరు శరీరాన్ని శుద్ధపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని మూత్రవినర్జున లక్ష్మణు శరీరంలోని వ్యుర్ధాలు, విషపదార్థాలను బయలుకు పంపడంలో కీలకమైనవి. బాల్ సీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగా ఉండటంతో ఇది రక్తంలో చక్కుర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. బాల్లో టోకోఫరోల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది చెడు కొత్తప్రొ



గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలి?

ప్రార్థనల చిహ్నాల మధ్య ఒకటి
రిస్క్ అధికంగా ఉంటుందని
వెద్య నివృత్తిలు
చెబుతున్నారు. ఉష్ణోగ్రతలు
తగ్గడం వల్ల రక్తనాళాలు
కుదించుకొని రక్త సరఫరా
సమస్యలు కలిగిస్తాయి.

చాతీ నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అలనట వంటి లక్షణాలు హార్ట్ బ్లాక్ కేంజిస్ సంకేతాలు. క్రమం తప్పకుండా హార్ట్ చెకచ్ చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చలికాలంలో ఉప్పొగ్రతలు తగిపోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతాయని వైర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వరల్డ్ హెల్ట్ ఆర్నాషేఫ్స్ రిపోర్ట్ ప్రకారం.. వీటిలో ప్రధానంగా హార్ట్ ఎటాక్ కేసులు అధికంగా నమోదువుతున్నాయట. చలికాలంలో శరీరం శీతల ఉప్పొగ్రతలకు అలవాటు వడే ప్రప్రతియులో, రక్తానాలు కుదించుకోవడం ప్రారం భిస్తాయి. ఈ పరిస్థితి రక్త సరఫరాను అడ్డుకుని హార్ట్ బ్లాక్ కేంజిస్ దారి తీస్తుంది. హార్ట్ బ్లాక్ కేంజిస్ ముందే గుర్తించడానికి కొన్ని లక్షణాలు సహాయపడతాయి. చాతీ నొప్పి, చాతీపై ఒత్తిడి అనుభవించడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటితో పాటు తేలికపాటి వ్యాయామం చేసినా శరీరం అలసిపోవడం, తలనొప్పి, మైకం వంటి సమస్యలు కూడా గమనించాల్సి ఉంటుంది. హార్ట్ బ్లాక్ కేంజిని నివారించడానికి జీవన విధానంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. రెగ్యులర్స్ గా వ్యాయామం చేయడం, పొగ్గుత్రాగడం, మర్యాద తాగడం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండడం ముఖ్యం. పోషిక ఆహారం తీసుకోవడం, రోజువారీ జీవన విధానంలో ఆంగ్యోగ్రసరప్రస్తున అలవాట్లను కలపడం ద్వారా రిస్క్సు తగ్గించవచ్చు. హార్ట్ బ్లాక్ కేంజి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.

చర్మాన్ని మరిసేలా వేసే వైపు!

వార్లనట్టు తినడం వల్ల చర్చం ఆరోగ్యంగా, మెరుస్తా ఉంటుంది. ఇందులో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిద్దు, విటమిన్ జి, జింక్ వంటి పోషకాలు చర్చానికి మేలు చేస్తాయి. ఈ పోషకాలు చర్చాన్ని ప్రాచ్రేట్ చేసి, ముడతలను తగ్గిస్తాయి. రోజు వార్లనట్టు తినడం వల్ల చర్చం, శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయి. రోజు కొన్ని వార్లనట్టు తినడం వల్ల చర్చం ఆరోగ్యంగా, తక్కువ ముడతలతో మెరుస్తా ఉండటమే కాకుండా.. అనేక ఇతర శరీర ప్రామాణ్యతలు కూడా పొందవచ్చు. ఇవి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిద్దు, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి వంటి పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు చర్చాన్ని ప్రాచ్రేట్ చేసి దానిని యహ్వనంగా ఉండవడంలో సహాయపడతాయి. వార్లనట్టు లో ఉన్న ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిద్దు చర్చాన్ని లోతుగా మాయశ్రూట్ చేస్తాయి. ఇది చలికాలంలో చర్చం పొడిబారకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. చర్చం పొడిబారితే దానికి మరింత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ వార్లనట్టు ఈ పరిస్థితిని నివారించి చర్చం మృదువుగా, నిగనిగలాడుతూ ఉంచుతుంది. ఈ రోజుల్లో చాలామంది చిన్న వయస్సులోనే ముడతల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. వార్లనట్టులో ఉన్న యాంటీఆస్కిడెంట్లు చర్చం వ్యధాప్య సంకేతాల నుండి రక్కణ కల్పిస్తాయి. వీటిని రెగ్యులర్గా తీసుకోవడం వల్ల చర్చం యహ్వనంగా, ముడతలు లేకుండా ఉండటానికి చాలా సహాయపడుతుంది. మొటిమలు ఎక్కువగా ఉండే వారు వార్లనట్టు తీసుకుంటే వారికి మంచి ఘలితాలు వస్తాయి. ఇందులో ఉన్న జింక్, చర్చంలో నూనె ఉత్పత్తిని నియంత్రించి మొటిమలు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జింక్, చర్చంలో బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా నియంత్రణ సాధిస్తుంది. దీంతో మొటిమల సమస్య తగ్గిపోతుంది. చర్చాపై మచ్చలు, సల్లలీ వలయాలు పోవడం కోసం చాలామంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. వార్లనట్టులో ఉన్న విటమిన్ ఇ, బి కాంప్లెక్స్, చర్చం సమానమైన రంగును అందించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి చర్చ చాయను మెరుగుపరచడం ద్వారా మచ్చలు తగ్గించి, చర్చాన్ని అందంగా తయారు చేస్తాయి. రోజుకు 28 గ్రాముల వార్లనట్టు తీసుకోవడం ద్వారా మీ చర్చం ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. శరీరానికి ఇంకా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. కనీసం నాలుగు వార్లనట్టు రోజు నానబెట్టి తినడం, శరీరానికి, చర్చానికి మరిన్ని పోషకాలు అందించడానికి చాలా మంచిది. వార్లనట్టు డైరెక్ట్ గా కూడా తినాచ్చు, కానీ నానబెట్టి తినడం శరీరానికి మంచి ఘలితాలను అందిస్తుంది.

జావు, ఉన్నిత ఏది మేలు చేస్తుంది?

ఆన్ని కాలాల్లో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సీజనల్ పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో రోగాలు ఎక్కువగా దాడి చేస్తాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే ఈ కాలంలో వచ్చే పండ్లు ఆహారంలో తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా జాము, ఉనిరి వీటిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. చలికాలంలో కొన్ని రకాల ఆహారాలు తప్పనిసరిగా తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. అటువంటి వాలీల్లో జాము, ఉనిరి ముందు వరుసలో ఉంటాయి. వీలీల్లో అనేక రకాల పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి రెండూ సూపర్ పుడ్సు. పురాతన కాలం నుంచి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి వీటిని ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే వీటిలో ఒకటి ఎంచుకోవలసి వస్తే, ఏది ఆరోగ్యకరమైనది అనే సందేశం కలుగుతుంది. జాములో విటమిన్ సి, పైబర్, యూంటీఅక్సిడెంట్లు, పొట్టాషియం పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.



ఉనిరిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఉనిరిలో బరన్, కాల్చియం, టానిసు, ఫ్లైవాయాడ్స్ పంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని నిర్మిషేఫరణ చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇవి రెండింటిలోనూ విటమిన్ సి కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. అయితే అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ స్థాయిల కారణంగా జామును ఎక్కువగా తీసుకోమని నిపుణులు చేబుతుంటారు. జాము, ఉనిరి.. ఇవి రెండూ రోగినిరోధక శక్తిని పెంచతాయి. జాములో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. చర్చాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి కొల్లాజెన్ ఉత్సుకిని ప్రేరేపిస్తుంది. ఉనిరి రోగినిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడమే కాకుండా నహజమైన నిర్మిషేఫరణగా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది టూక్స్ న్యూను బయలుకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఉనిరిలోనీ యాంటీ ఇస్ట్రామేటర్ల లక్షణాలు అర్రెట్టెన్స్, దయాబెట్స్ వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఉనిరిలో విటమిన్ సి పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణ జలుబు లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం కలగిస్తుంది. మొత్తం రోగినిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. జాముల పైబర్ అధికంగా ఉండే పండు. ఇది జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. గల్ఫలో ఆరోగ్యకరమైన ప్రైంబోయాటాను నిర్వహించడానికి ఇది చాలా మంచిది. ఉనిరి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది ప్రేగు కడలికలను నియంత్రిస్తుంది. జీర్ణ ఎంజైమల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఉనిని అళ్లో, ఉబ్బరం చికిత్సకు ఆయుర్వేదంలో విప్రతంగా ఉపయోగిస్తారు. జాములోని పీచు పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఉనిరి జీర్ణక్రియకు మంచి ఎంపిక.

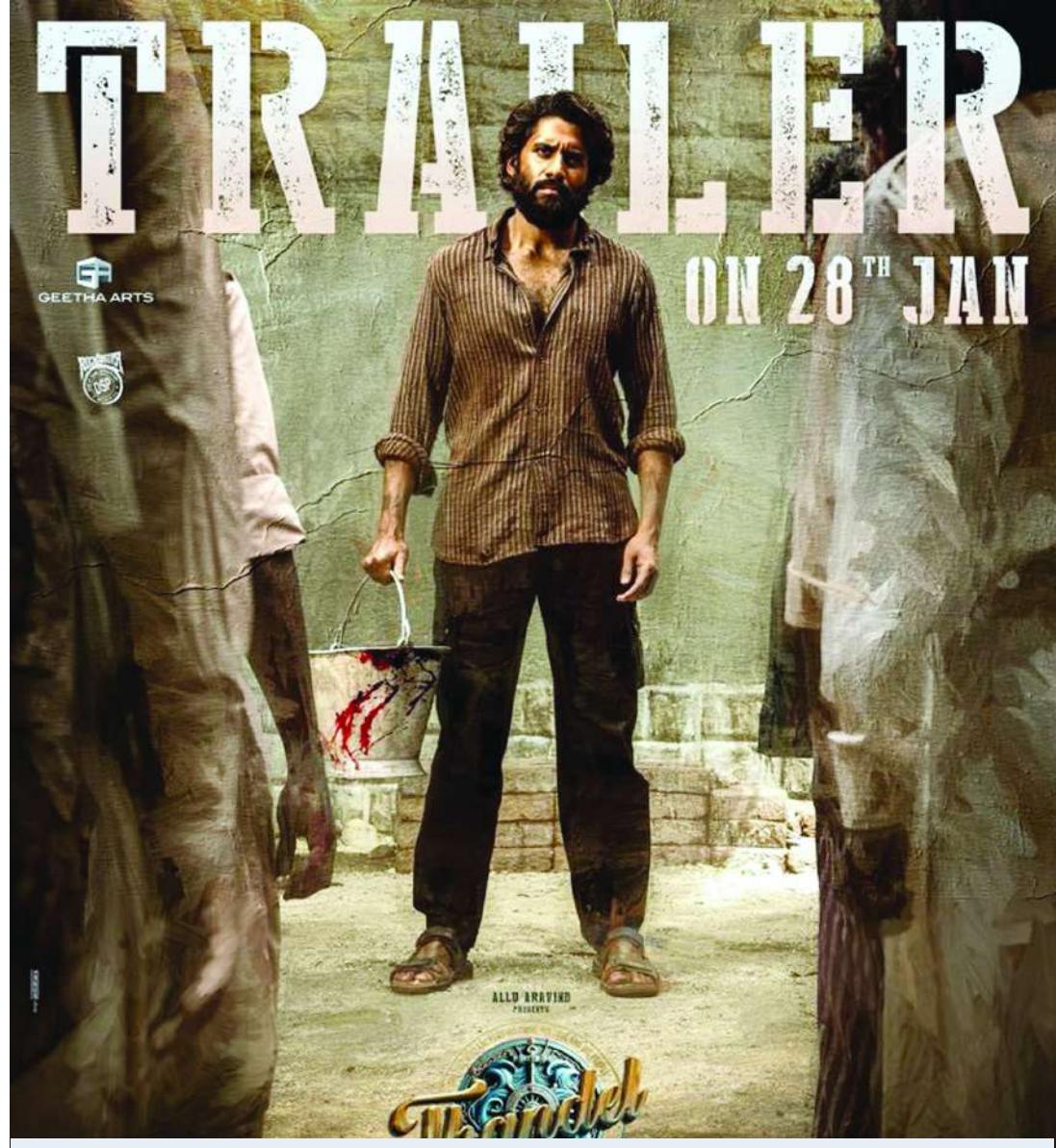


అంజీర పండు తింటే ఏమవుతుంది?

ప్రతి రోజు ఉదయం ఒక అంశిర పండు తినడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, మీరు రాత్రిపూట పాలతో నానబెట్టి ఉదయం తినవచ్చు. ఇది ఎముకలను బలపరుస్తుంది. నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్షకోవడానికి పోట్టికాపోరం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా మీ రోజువారీ ఆహారంలో పండు, ట్రై ప్రొట్స్ చేర్చుకుంటే, అవి మీ శరీరానికి అవసరమైన పోషణ, శక్తిని అందిస్తాయి. వీటిలో ఒకటి అంజీర. ఈ పండు దానిలోని పోషకాలు, ఔషధ గుణాల కారణంగా వేల సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న పండు. అది తాజా అత్తి పండ్లు లేదా ఎండిన అత్తి పండ్లు కావచ్చు. దీని వినియోగం మీ శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అత్తి పండ్లను “సహజ స్వీట్సు” అని కూడా



మంచి మూలం. ఈ పోషక మూలకాల వల్ల శరీరం ఆనేక ప్రయోజనాలను పొందుతుంది. అత్యి పండ్లలో పైబర్ పుష్టులంగా ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అదనగంగా మీ కడుపు కూడా శుద్ధంగా ఉంటుంది. అత్యి పండ్లలో తక్కువ కేలరీలు, అధిక పైబర్ ఉంటాయి. ఇది మీ పొట్ట చాలా కాలం పాటు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు దీన్ని కచ్చితంగా డైర్లో చేర్చుకోవచ్చ. అత్యి పండ్లలో అధిక పరిమాణంలో కాల్చియం, మెగ్రైఫియం ఉన్నాయి. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి సమస్యలను దూరం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీ కీళలో నొప్పి ఉంటే, అంజీర్ పండ్ల మీకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అంజీర్లో పరన్ పుష్టులంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో ఉంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. అందుకే లోగో ఖారం చేసుకొని



నాగ చైతన్య 'తండెల్ ట్రైలర్ వచ్చేది అప్పుడే!'

ట్రైలర్ నటుడు అక్షిణీ నాగ కైతన్య ప్రధాన పొత్తలో నేసిన్నన్న ఆజా చిత్రం తండెల్ మలయాళీ బ్యాటీ సాయి పల్లవి కథానాయకగా నల్గొండగా.. చందు మొందేటి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. గో ఆప్ట్ బ్యాటీన్లు అట్ల అరవింద్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఘాలీంగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ఫిల్మురి 07న ప్రైమ్కుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా వరుస ప్రధాను నిర్మిస్తున్న చిత్రభూండం. ఆజాగా తండెల్ త్రైలర్ అవ్వేదేను ఇచ్చారు మేకర్స్. ఈ సినిమా త్రైలర్ ఇంచు 28న విడురూ చేయన్నట్లు చిత్రభూండ ప్రకలించింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్స్ ముందుకు రానుంది. ఈ సినిమా విషయానికి వ్యాసే.. లతుకుదెరువు కోసం గుజరాతీలోని వీరవల్కు వెళ్లిన నాగ కైతన్య సముద్రవేట చేస్తూ ప్రొకిస్టాస్ కోస్టుగార్డుకు విక్రూతాడు. అయితే ప్రొకిస్టాస్ క్లైం నంచి అతడు ఎలా బయటవడ్డాడు అనే స్టోర్టో. ఈ సినిమా రానుంది. ఇక ఇందులోనే కొంచెన్ ప్రేమ కథ, దేశభక్తి అంశాలు ఔడించి కమర్స్యుల్ గా తెరకెక్కుస్తున్నారు మేకర్స్.



12 ఏండ్లకి థియేటర్లో.. విశాల్ 'మదగజరాజ్' ట్రైలర్ లీజ్

తమిళ కథానాయకుడు విశాల్ ప్రధాన పొత్తలో నటించిన చిత్రం 'మదగజరాజ్'. ఖుమ్మా భర్త, దర్శకుడు సుందర్ సీ. ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహించారు. 2012లో ఘాలీంగ్ కంటీల్ చేసుకున్న ఈ చిత్రం 12 ఏండ్ల తర్వాత రీసెంటర్గా తమిళంలో విడుదలైన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే తమిళంలో హౌస్ట్రుల్ కల్చెక్టస్ ట్రోఫీల్ దూసుకుపోతుంది ఈ చిత్రం. ఈ సెప్టెమ్బర్ 10నే తెలుగులో విడుదల చేస్తున్నారు మేకర్స్. జనవరి 31న ఈ చిత్రం ప్రైమ్కుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా తెలుగు ట్రైలర్ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. విశాల్తో పాటు సంతానం పండించిన కామెడీతో ఉన్న ఈ త్రైలర్ను ప్రస్తుతం ఆకట్టుకుంటుంది.

విజయ్ సేతుపతితో

ఆ యంగ్ హారీస్ సినిమా

విజయ్ సేతుపతికి పాన్ ఇందియ్ లెపల్ ఓ రెంట్ లైన్ ఉండ్రు సంగతి తెలిసిందే. ఒకప్పుడు దఱామ్ లో అకోలోటీల్. కానీ ఇప్పుడు శ్మేర్ ఇంద్ర్ లైన్ స్టోర్ హారీస్ విభిన్నమైన కాలెంట్ కథలును ఎంచుకుంటూ తమకుంటూ మాని గుర్తింపు తెచ్చుకూన్నాడు విజయ్. హారీస్ నే కాలుండ విలన్ పొత్తలోనూ అరగుట్టేసారు. ఇల్లేసీ మహారాజ్ సినిమాతో మరో బాల విజయ్ న్నీ అందుకూన్నాడు అయితే ఇప్పుడు మరో కొత్త సినిమా చిత్రికరణలో బిట్టీగా ఉన్నాడు. ఇదిలా ఉంటే, కోలీవ్ ట్రైలర్ యంగ్ హారీస్ విజయ్ సేతుపతితో సినిమా చేయాలని ఉండంటూ తన మనసుల్ని మాటను బయటపెట్టాడు. ప్రస్తుతం ఈ విషయం సీని పద్మల్ పద్మినియాంశ్చుంది. ఆ హారీస్ మరపరో కాదు. త్రూ లవర్ మానీస్ తెలుగులోనూ పాపలర్ అయిన కోలీవ్ ట్రైలర్ యంగ్ హారీస్ మచికండ్.

మచికండ్ ను నటించిన 'కుడుంబస్టాన్' చిత్రం ప్రస్తుతం ఇఠింటర్లలో

విజయ్ పంతూలా రన్ అపుతుంది. రాజేశ్వర్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రంలో నటి సాన్స్రీ మేఘసుతో పాటు మచికండ్, గురు సొపుసుందరం, అర్ సందర్శకాన్ ప్రధాన పాత్రలు పోటించారు. మిదిల్ క్రాడి జీవిత్స్ కాపించారని సినిమా చూసిన అభిమానులు అంటున్నారు. సిని పరిత్రులో రేడియో జాగ్గిక్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన మచికండ్, చిన్న చిన్న పొత్తలోనే ట్రోఫీల్, కథలు, డైలాల్లు రాయదంపై కూడా ర్యాచ్ పెట్టాడు. విజయ్ సేతుపతి నటించిన ప్రధాన్ ఓమ్ పరి ప్రథమ్, 8 లక్ష్ పోట్లలో తెలుగులోనూ పాపలర్ అయిన కోలీవ్ ట్రైలర్ యంగ్ హారీస్ మచికండ్.

మచికండ్ ను నటించిన 'కుడుంబస్టాన్' చిత్రం ప్రస్తుతం ఇఠింటర్లలో

విజయ్ పంతూలా రన్ అపుతుంది. రాజేశ్వర్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రంలో నటి సాన్స్రీ మేఘసుతో పాటు మచికండ్, గురు సొపుసుందరం, అర్ సందర్శకాన్ ప్రధాన పాత్రలు పోటించారు. మిదిల్ క్రాడి జీవిత్స్ కాపించారని సినిమా చూసిన అభిమానులు అంటున్నారు. సిని పరిత్రులో రేడియో జాగ్గిక్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన మచికండ్, చిన్న చిన్న పొత్తలోనే ట్రోఫీల్, కథలు, డైలాల్లు రాయదంపై కూడా ర్యాచ్ పెట్టాడు. విజయ్ సేతుపతి నటించిన ప్రధాన్ ఓమ్ పరి ప్రథమ్, 8 లక్ష్ పోట్లలో తెలుగులోనూ పాపలర్ అయిన కోలీవ్ ట్రైలర్ యంగ్ హారీస్ మచికండ్.

మచికండ్ ను నటించిన 'కుడుంబస్టాన్' చిత్రం ప్రస్తుతం ఇఠింటర్లలో

విజయ్ పంతూలా రన్ అపుతుంది. రాజేశ్వర్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రంలో నటి సాన్స్రీ మేఘసుతో పాటు మచికండ్, గురు సొపుసుందరం, అర్ సందర్శకాన్ ప్రధాన పాత్రలు పోటించారు. మిదిల్ క్రాడి జీవిత్స్ కాపించారని సినిమా చూసిన అభిమానులు అంటున్నారు. సిని పరిత్రులో రేడియో జాగ్గిక్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన మచికండ్, చిన్న చిన్న పొత్తలోనే ట్రోఫీల్, కథలు, డైలాల్లు రాయదంపై కూడా ర్యాచ్ పెట్టాడు. విజయ్ సేతుపతి నటించిన ప్రధాన్ ఓమ్ పరి ప్రథమ్, 8 లక్ష్ పోట్లలో తెలుగులోనూ పాపలర్ అయిన కోలీవ్ ట్రైలర్ యంగ్ హారీస్ మచికండ్.

మచికండ్ ను నటించిన 'కుడుంబస్టాన్' చిత్రం ప్రస్తుతం ఇఠింటర్లలో

విజయ్ పంతూలా రన్ అపుతుంది. రాజేశ్వర్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రంలో నటి సాన్స్రీ మేఘసుతో పాటు మచికండ్, గురు సొపుసుందరం, అర్ సందర్శకాన్ ప్రధాన పాత్రలు పోటించారు. మిదిల్ క్రాడి జీవిత్స్ కాపించారని సినిమా చూసిన అభిమానులు అంటున్నారు. సిని పరిత్రులో రేడియో జాగ్గిక్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన మచికండ్, చిన్న చిన్న పొత్తలోనే ట్రోఫీల్, కథలు, డైలాల్లు రాయదంపై కూడా ర్యాచ్ పెట్టాడు. విజయ్ సేతుపతి నటించిన ప్రధాన్ ఓమ్ పరి ప్రథమ్, 8 లక్ష్ పోట్లలో తెలుగులోనూ పాపలర్ అయిన కోలీవ్ ట్రైలర్ యంగ్ హారీస్ మచికండ్.

మచికండ్ ను నటించిన 'కుడుంబస్టాన్' చిత్రం ప్రస్తుతం ఇఠింటర్లలో

విజయ్ పంతూలా రన్ అపుతుంది. రాజేశ్వర్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రంలో నటి సాన్స్రీ మేఘసుతో పాటు మచికండ్, గురు సొపుసుందరం, అర