

విలేకరులు కావాలెను

కర్నూలు నుండి వెలువడుతున్న ' విజయ సారథి ' తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు అనుభవం ఉన్న విలేకరులు కావలెను .. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని అన్ని జిల్లాలు మరియు అన్ని మండల కేంద్రాల్లో స్థానిక సమస్యలపై పోరాడేందుకు ఆసక్తి ఉన్న లిటిమేర్డ్లు వెంటనే సంప్రదించండి .. సెల్ నెం : 97003 70499

సీనియర్ జర్నలిస్ట్, ఎడిటర్ : పి.వెంకటేశ్వర్లు

စာအုပ်

RNI / APTEL/2015/64956

సారథి
తెలుగు దినపత్రిక

తెలుగు దినపత్రిక



చీఫ్ ఎడిటర్ : పేరపాఠు వెంకటేశ్వర్లు

మంగళవారం 13-05-2025

సంపుటి : 11

సంచిక : 110

పేజీలు : 8

వెల : రూ 3-00

కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, కడప, చిత్తూరు, తిరుపతి, ప్రకాశం, గుంటూరు, నెల్లూరు, విజయవాడ, విజయనగరం, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, శ్రీకాకుళం, కాకినాడ, విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్.

ಅಣ್ವಸ್ಥಾಲ ಬ್ಯಾಚಿಕ್ರಿ ಔದ್ಧರಂ: ಢೊಪ್ಪು



సూర్యభీ: వహల్లాం ఉగ్రదాడికి ప్రతిగా ఇంత పెద్దఎత్తున భారత్ ప్రతిస్పందిస్తుందని టెర్రరిస్టులు సైతం ఊహించలేదని, మన క్షిపణలు, డ్రోన్లు పాకీ ఉగ్రశిబిరాల బీజబంగా గర్భించడంతో టెర్రరిస్టు స్థావరాల నేలమట్టమయ్యాయని అన్నారు. పాకిస్తాన్ డ్రోన్లను కుప్పలుతెప్పలుగా కూల్చేయడం ద్వారా భారత్ మిలటరీ పవర్ ఏమిటో యావత్ ప్రపంచం చూసిందన్నారు. 'అవరేషన్ సింధూర్' సింధూర్ విజయాన్ని ఈ దేశ మహిళలకు అంకితమిస్తున్నామని అన్నారు. అవరేషన్ సింధూర్ తర్వాత తొలిసారి జాతినీ ఉద్ధేరించి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఉత్తేజపూర్వక ప్రసంగం చేశారు. అవరేషన్ సింధూర్లో బలగాలు ఎంతో ధైర్యం ప్రదర్శించాయని, మన సైన్యం తెగువకు, శాస్త్రవేత్తలకు సెలూట్ చేస్తున్నానని మోదీ అన్నారు.

ਫ਼ੀਲਡਿੰਗ ਪੈਂਟਿੰਗ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਦਿਆਲਾ

న్యూఢిల్లీ: దివంగత మాజీ ప్రధానమంత్రి పీవీ నరసింహారావు విగ్రహాన్ని ఢిల్లీ లో ఏర్పాటు చేయనున్నారు. పీవీ విగ్రహ ఏర్పాటు ప్రతిపాదనకు ఢిల్లీ అర్బన్ ఆర్ట్ కమిషన్ కీలక ఆమోదం తెలిపింది. ఇక కేంద్రం నిర్ణయమే తరువాయిగా మారింది. తెలంగాణ భవన్ లో పీవీ విగ్రహం ఏర్పాటుకు న్యూఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రతిపాదన చేసింది. ఇటీవల జరిగిన సమావేశంలో ఈ ప్రతిపాదనకు ఢిల్లీ అర్బన్ ఆర్ట్ కమిషన్ ఆమోదం తెలిపింది. ఎన్టీఎంసీ ప్రతిపాదన మేరకు తెలంగాణ భవన్లోని విగ్రహ ఏర్పాటు ప్రతిపాదిత స్థలంలో తగు ఏర్పాట్లకు ఢిల్లీ అర్బన్ ఆర్ట్ కమిషన్ పలు సూచనలు చేసింది. ఢిల్లీలో నూతన తెలంగాణ భవన్ నిర్మించేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తోంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణ భవన్ ఆంధ్ర భవన్తో కలిసి ఉన్నందున ఇక్కడ ఏర్పాటు సాధ్యం కాదని తెలంగాణ భవన్ పర్గాలు అంటున్నాయి. ప్రస్తుతం తెలంగాణ, ఆంధ్ర భవన్లో ఉన్న ఏవీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి పీవీ నరసింహారావు విగ్రహం



పంతులు విగ్రహానికి సమావంత్ వీవీ విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలని ఎన్డిఎంసీని వీవీ నరసింహారావు మెమోరియల్ ఫౌండేషన్ కోరింది. ప్రతిపాదనను ఢిల్లీ అర్బన్ ఆర్ట్ కమిషన్ పంపించడంతో కమిషన్ ఆమోదం తెలిపింది. ఢిల్లీలో వీవీ స్మారకం ఏర్పాటుతో పాటు ఆయనకు ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం భారతరత్న ఇచ్చి గౌరవించింది.

**విద్యుత్ చార్జీలపై మంత్రి
గొట్టివాటి కీలక ప్రకటన**

ప్రకాశం: విద్యుత్ చార్జీలు పెంచలేదు, పెంచబోమని విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొడ్డిపాటి రవికుమార్ స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంలో కూలమి ప్రభుత్వం, సీఎం చంద్రబాబు కట్టుబడి ఉన్నారని తెలిపారు. యాక్సిన్ గ్రూప్ ఫీల్డ్ ఎవెన్ట్ మీద వైసీపీ నేతలు దుష్ప్రచారం చేశారని మండిపడ్డారు. తమ ప్రభుత్వం మీద వైసీపీ నేతలు పదే పదే బురదజల్లే పనులు చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఇవాళ(సోమవారం) ప్రకాశం జిల్లాలో మంత్రి గొడ్డిపాటి రవికుమార్ పర్యటించారు. పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి గొడ్డిపాటి రవికుమార్ మీడియాతో



గుర్తుచేశారు. జగన్ ప్రభుత్వం విద్యుత్ శాఖను తమ ఆదాయ వనరుగా మార్చుకుందని విమర్శలు చేశారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. రాయలసీమ, ప్రకాశం జిల్లా ప్రాంతాల్లో రెన్యూవబుల్ ఎనర్జీకి పెద్దపీట వేశామని ఉద్ఘాటించారు. రెన్యూవబుల్ ఎనర్జీలో దేశంలో రాయలసీమ ప్రాంతం అనుకూలమని చెప్పారు. తప్పుచేసిన వారికి రెడ్డిబుక్ వర్సిస్తుందని హెచ్చరించారు. అవసరం లేకుండా ఈ ప్రభుత్వం ఎవరిని ఇబ్బంది పెట్టదని స్పష్టం చేశారు. గతంలో తప్పులు చేసిన వారికే రెడ్డిబుక్ వర్సిస్తుందని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ హెచ్చరించారు.

పాకే ద్రోష్టను గాలితోనే సైన్యం కూల్చేసిందని, టెర్రరిస్టులను సమూలంగా మట్టుబెట్టేందుకు సైన్యానికి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను ఇచ్చామని చెప్పారు. “మన ఆడకూతుళ్లు నుదులు సింధూరం తుడిచి పుట్టిన వారు ఎలాంటి ఫలితాన్ని అనుభవించాల్సి వస్తోంది ప్రతీ టెర్రరిస్టు, టెర్రరిస్టు సంస్థకు తెలిసావుంది” అని అన్నారు. ఆపరేషన్ సింధూరే కేవలం పేరు కాదు, 140 కోట్ల భారతీయుల భావోద్వేగాలకు ప్రతీక అని అన్నారు. పాకే హైరేవిత ఉ గ్రహదంపై గట్టి హెచ్చరిక చేశారు. అణ్యస్థైర్య బ్లాక్ వెయింట్ ను ఇందియా సహించేది లేదని, ఉ గ్రహదం, పాకే ఆక్రమిత ఆక్రమిత చక్రవర్తిపైనే పాకీతో చర్చలుంటాయని మోదీ సుష్టం చేశారు.

వైసీపీ హయాంలో లిక్కర్‌లో భారీగా అవినీతి



జరవుకుంటున్నామని మంత్రి నత్తకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. మొట్టమొదటిసారిగా నర్సలకు ఐదు విభాగాల్లో అవార్డులు ఇచ్చామని చెప్పారు. ప్రతిఏడాది 34 వేల మంది నర్సలు చదువుకుని బయటకు వస్తున్నారని తెలిపారు. ఏపీ స్కీల్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్లో ఎంఓయూ చేసుకుని 8 విదేశీ భాషలను నేర్పిస్తామని అన్నారు. పుట్టిగడ్డుగుల్లా పుట్టుకువస్తున్న 135 నర్సింగ్ కాలేజీలను గుర్తించామని తెలిపారు. న్యూరలాజికల్ సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా వచ్చాయని చెప్పారు. 2024లో మాత్రమే 7800 న్యూరలాజికల్ కేసులు పెరిగిాయని మంత్రి నత్తకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు.

ಪಾಕ್ ದಾಡುಲನು ಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಅಪ್ಪಿ ಕಾಟಾಂ: ಎಯಿರ್ ಮಾರ್ಚ್ ಎ.ಕೆ. ಭಾಲ್

న్యూఢిల్లీ, మే 12: పాకే ఆక్రమిత కాశ్మీర్లో భారత్ చేపట్టిన ఆపరేషన్ విజయవంతమైందని ఎయిర్ మార్షల్ ఎ.కె. భార్గి వెల్లడించారు. ఉగ్రవాద స్థావరాలే లక్ష్యంగా దాడులు చేశామన్నారు. పాకీలో సామాన్య పౌరులకు ఎటువంటి నష్టం జరగలేదని తెలిపారు. పాకీ వైపు నుంచి దాడులను సమర్థవంతంగా తిప్పికొట్టామన్నారు. సోమవారం న్యూఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో పలువురు ఆర్మీ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. ఆ క్రమంలో ఎయిర్ ఫోర్స్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ మిలటరీ ఆపరేషన్స్ ఎయిర్ మార్షల్ ఎ.కె.భార్గి మాట్లాడుతూ.. మన సైన్యానికి, ప్రజలకు పెద్దగా నష్టం జరగకుండా చూశామని ఆయన పేర్కొన్నారు. దాయాది దేశంలో జరిగిన నష్టానికి పాకిస్థాన్ ఆర్మీదే బాధ్యత అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఆత్యాధునిక క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థతో పాకీ క్షిపణులు, డ్రోన్లను తిప్పికొట్టామని చెప్పారు. చైనా తయారు చేసిన పీఎల్ 15 క్షిపణిని నేలకూల్చామన్నారు. ఆపరేషన్ సింగరాల్లో న్వదేశీ తయారీ ఆశాశ్చర్య సమర్థంగా వినియోగించామని ఎ.కె.భార్గి వెల్లడించారు. మన కొంటర్ సిస్టం టర్బిడ్ డ్రోన్లే కాదు.. దేనినైనా పడగాట్టగలమన్నారు. దేశీయ పరిజ్ఞానం గొప్పగా ఉందని తెలిపారు. జైష్, లష్కర్ నేతల పేర్లతో గందరగోళం సృష్టించేందుకు పాకీ ప్రయత్నాలు చేసేందని ఆరోపించారు. తమ పోరాటం ఉగ్రవాదులతోనే కానీ.. పాకిస్థాన్తో కాదని ఆయన తేల్చి చెప్పారు. అయితే ఉగ్రవాదులు కొన్నాళ్లుగా తమ వ్యూహాలను మార్చుకుంటున్నారన్నారు. ఈ యుద్ధంలో ఏదీ ఆయుధాలు ఉయోగించామా వెల్లడించలేమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇదోకే వినుత్యవైలు యుద్ధమన్నారు. గతంలోతగా ఉండదన్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం బాగా పెరిగిపోయిందని చెప్పారు.తమ పోరాటం తీవ్రవాదుల మౌలిక సదుపాయాలపై దాడులు చేయడంపై మాత్రమేమనని స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదులకు పాకిస్థాన్ ఆర్మీ మద్దతుగా నిలబడుతోందని గుర్తు చేశారు. సరిహద్దుల వద్ద భారత వాయుసేన.. తన ఆయుధ సంపత్తితో ఎదుర్కుందని వివరించారు. ఉగ్రవాదులకు అందగా నిలిచినందుకు.. భారత వాయుసేన ఆగ్రహాన్ని పాకిస్థాన్ పది చూడాల్సి వచ్చిందన్నారు. దేశీయంగా తయారైన గగనతల రక్షణ వ్యవస్థ పాకిస్థాన్ పంపిన డ్రోన్లను కూల్చి వేసేందని చెప్పారు. శత్రు దేశానికి సంబంధించిన దాడులు అడ్డుకోవడంలో భారత



వైద్య విద్య సంచలకుల కార్యాలయంలో సోమవారం అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో నర్సులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న సేవధ్యంలో ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా సేవలందించేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని ప్రకటించారు. కాగా, అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సోమవారం రవీంద్రభారతిలో తెలంగాణ (ప్రభుత్వ) నర్సెస్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులలో ఇంటర్వ్యూవల్ నర్సెస్ డే వేడుకలు జరగనున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య మంత్రితో పాటు, ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి, డీఎంఈ, డీహెచ్, టీవీవీ కమిషనర్, టీఎంజీవో ప్రెసిడెంట్, జనరల్ సెక్రటరీ పాల్గొంటారని అసోసియేషన్ అధ్యక్షురాలు ఆది లక్ష్మి తెలిపారు.

**ప్రతి జిల్లాలో ఒక దేవాదాయ శాఖ
కార్యాలయం-మంత్రి ఆగ్నేం**

ఒంగోలు, ఒంగోలులో దేవాదాయ శాఖకి సంబంధించిన అసిస్టెంట్ కమిషనర్ కార్యాలయాన్ని దేవాదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి ప్రారంభించారు. కార్యాలయం ప్రారంభోత్సవం అనంతరం మంత్రి ఆనం మాట్లాడుతూ ఒంగోలు నగరంలో దేవాదాయ శాఖకి సంబంధించినటువంటి జిల్లా దేవాదాయ శాఖ అధికారి నూతన భవనాన్ని నేడు ప్రారంభించడం జరిగింది. దాదాపు కోటి రూపాయల ఖర్చుతో భవన నిర్మాణం చేయడం జరిగింది. ప్రతి జిల్లాలో ఒక దేవాదాయ శాఖ కార్యాలయం ప్రారంభం చేయాలి అనేది కూటమి ప్రభుత్వం యొక్క నిర్ణయం. దేవాదాయ శాఖకు సంబంధించి సొంత భవనం ప్రతి జిల్లాలో ఉండాలి అనేది చంద్రబాబు నాయుడు నిర్ణయం. ఈ మధ్యలోనే నెల్లూరులో ఒక కార్యాలయం ప్రారంభించడం జరిగింది. త్వరలో తిరుపతి జిల్లాలో రీజనల్ జాయింట్ కమిషనర్ కార్యాలయం మరియు అసిస్టెంట్ కమిషనర్ కార్యాలయం కూడా ప్రారంభం జరగబోతుంది. మా కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన పది మాసాలలో దేవాదాయ శాఖకు సంబంధించి ఎన్నికల హోమిల్లో పచ్చిచిందిన దాదాపు హోమిలి నెరవేర్చడం జరిగింది. నాలుగేండ్లకు మా కూటమికి కింద గత ప్రభుత్వ హయాంలో 5000 ఉంటే సోలకు మా కూటమి ప్రభుత్వంలో దాదాపు 5,600 దేవాలయాలకు నెలకు పదివేల రూపాయలు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. మరొక 300 అలయాలకు ప్రతిపాదనలకు వచ్చాయి వాటికి కూడా పరిశీలిస్తున్నాం.



పాపాసిన సమర్థవంతంగా వ్యవహరించిందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పాకిస్తాన్ ప్రయోగించిన దీర్ఘ శ్రేణి క్షిపణులకు సంబంధించిన కూల్చివేసిన శకలాలను తాము దేశ ప్రజలకు చూపిస్తున్నామన్నారు. పాకిస్తాన్లో జరిగిన దాడులకు ఆ దేశ ఆర్మీ బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందన్నారు. పాకిస్తాన్లో భారత్ జరిపిన దాడులకు సంబంధించిన ఆధారాలను దేశ ప్రజల ముందు ఉంచుతున్నామని తెలిపారు. లెఫ్టినెంట్ జనరల్ రాజీవ్ మాట్లాడుతూ.. అమాయక ప్రజలపై పాక్ దాడులకు తెగబడిందని మండిపడ్డారు. పహ్లావీలో అమాయక పర్యాటకులను చంపారని ఆయన గుర్తు చేశారు. అయితే తాము ముందే ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టం సిద్ధం చేశామన్నారు. మన ఎయిర్ డిఫెన్స్ బలమైన గోడలా నిలిచిందని చెప్పారు. బహుళ ఆయుధ వ్యవస్థను అధిగమించే శక్తి పాక్కు లేదన్నారు. పహ్లావీ మాపానికి మూల్యం చెల్లించారంటూ పాకిస్తాన్పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. భారత సైనిక స్థావరాలపై దాడి చేయడం అసాధ్యమని లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ రాజీవ్ వెల్లడించారు. అలాగే వైస్ ఆడ్మిరల్ ప్రమోద్ మాట్లాడుతూ.. నౌకాదళం పటిష్ట నిఘాతో దాడులను తిప్పికొట్టిందని చెప్పారు. గగనతల దాడులను తక్షణమే పసిగట్టి వాటిని నిలువరించామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ కేరియర్లు, రాదర్లు సైతం వినియోగించామని చెప్పారు. షీట్, ఎయిర్ డిఫెన్స్ను సమర్థంగా వినియోగించామని పేర్కొన్నారు.

డయాబెటిస్ బాధితులు కొబ్బరినీళ్ళు తాగొచ్చా.. లేదా?



డయాబెటిస్.. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువ మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధి అయిన డయాబెటిస్ మన శరీరంలోని అన్ని ఆర్గాన్స్ పైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. డయాబెటిస్ బారిన పడినవారు జాగ్రత్త తీసుకోకుంటే తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులూ జాగ్రత్త ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ బాధితులు దీర్ఘకాలంలో గుండెజబ్బులను, మూత్రపిండాల వ్యాధులను, నరాల సంబంధిత జబ్బులను, కంటి చూపు కోల్పోవడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. అందుకే డయాబెటిస్ బారిన పడినవారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతారు. జీవనశైలి మార్పుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని, ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మార్పుకోవాలని చెబుతారు. డయాబెటిస్ బాధితులు కొబ్బరినీళ్ళు తాగొచ్చా? డయాబెటిస్ బారిన పడినవారు చాలామంది ఏది తినాలన్నా, ఏది తాగాలన్న వివరీతంగా భయపడతారు. కొంతమంది డయాబెటిస్ బాధితులు కొబ్బరినీళ్ళు తాగాలన్న భయపడుతూ ఉంటారు. అసలు డయాబెటిస్ బాధితులు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగవచ్చా? తాగకూడదా అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం. డయాబెటిస్ బాధితులు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగవచ్చు. అయితే రోజుకు ఒకటి నుంచి రెండు కప్పులు కొబ్బరి నీళ్ళు మాత్రమే తాగడం మంచిది అంతకంటే ఎక్కువ కొబ్బరి నీళ్ళు డయాబెటిస్ బాధితులు తాగకూడదు. షుగర్ కంట్రోల్ లో లేనివాళ్ళు కొబ్బరినీళ్ళు తాగితే ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను పెంచి డయాబెటిస్ ను నియంత్రించలేకుండా చేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్ళు తక్కువ క్యాలరీల పానీయం అయినప్పటికీ టైప్ టు డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారికి, రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రించలేనివారికి కొబ్బరి నీళ్ళను ఎక్కువగా తాగడం మంచిది కాదని చెబుతారు. కొబ్బరినీళ్ళు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లతో నిండి ఉండి, శరీరానికి హాని చేసే ష్రీ రాడికల్స్ నుంచి కాపాడటానికి సహాయ పడతాయి. కానీ డయాబెటిస్ బాధితులు మాత్రం వీటిని మితంగానే తీసుకుంటే మంచిది. ముఖ్యంగా కొబ్బరి నీళ్ళలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్స్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి నీళ్ళలో ఉండే మంచి పోషకాలు అయిన ముఖ్యంగా పొటాషియం రక్తపోటు తగ్గటానికి దోహదం చేస్తుంది. గుండె జబ్బులను నియంత్రిస్తుంది. వృత్తి ఆరోగ్య స్థితి, తాగే క్వాంటిటీ ఆధారంగా షుగర్ లెవెల్స్ శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను కొబ్బరి నీళ్ళు మెరుగు పరుస్తాయి. అయినప్పటికీ కొబ్బరి నీళ్ళను తాగే విషయంలో డయాబెటిస్ బాధితులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధుమేహం ఉన్న వారి విషయంలో వారు కొబ్బరి నీళ్ళను తీసుకునే క్వాంటిటీ, వృత్తి యొక్క ఆరోగ్య స్థితి పైన ఆధారపడి పరిస్థితి ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్ళు మాత్రమే కాదు ఏ ఆహారం అయినా సరే డయాబెటిస్ బాధితులు మితంగా తీసుకుంటేనే మంచిది.

ఆహారంలో ప్రోటీన్ లోపం ఉంటే శరీరంలో వచ్చే సమస్యలివే!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే తీసుకునే ఆహారం లోపల పోషకాలు ఉండాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ ఉండాలి ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే శరీరంలో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ప్రోటీన్ లోపం వల్ల శరీరం ఎన్ని రకాల సమస్యలకు గురవుతుంది, ప్రోటీన్ లోపాన్ని నిర్ణయం చేస్తే ఏం జరుగుతుంది అనే అంశాలను ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం. ప్రోటీన్ లోపంతో అనారోగ్య సమస్యలు ప్రోటీన్ లోపం వల్ల అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మనం తినే ఆహారంలో ఉండే ప్రోటీన్ మన శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. ఆకలి తగ్గిస్తుంది. తీసుకునే ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే మీరు బలహీనంగా తయారవుతారు. ఏ చిన్న పని చేసిన అలసటకు గురవుతారు. ఇక ప్రోటీన్ లోపం కారణంగా ఎముకల బలం కూడా తగ్గిపోతుంది. చిన్నపాటి ఇబ్బందులకు కూడా ఎముకలు విరిగిపోవడం వంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రోటీన్ లోపంతో జరిగేదిదే ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే విపరీతంగా జుట్టు రాలిపోతుంది. జుట్టు బలహీన పడుతుంది. కావలసినంత ప్రోటీన్ లేకపోతే చర్మ సమస్యలు వస్తాయి. చర్మం పొడిబారుతుంది. ప్రోటీన్ లోపం ఎక్కువగా ఉంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా తరచూ అనారోగ్యాల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇక పిల్లలలో కూడా ప్రోటీన్ లోపం వారి ఎదుగుదలను నిరోధిస్తుంది. పిల్లలు మంచిగా పెరగరు. వారి గ్రోత్ లో మందగమనం కనబడుతుంది. ప్రోటీన్ లోపం ఉంటే నొప్పులు, వాపులు ప్రోటీన్ లోపంతో విపరీతంగా బరువు తగ్గిపోతారు. ప్రోటీన్ శరీరానికి కావలసిన అమైనో ఆమ్లాలు అందిస్తుంది. ప్రోటీన్ మన శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోకపోతే శరీర కణజాలాలలో ద్రవం పెరిగి కాళ్ళు, చేతులు, పొట్ట వాపుకు గురవుతాయి. నొప్పులు వస్తాయి. గోళ్ళు విరిగిపోవడం, చర్మం డల్ గా మారడం, జుట్టు ఊడిపోవడం వంటి అనేక సమస్యలు ప్రోటీన్ లోపం వల్లే వస్తాయి. ప్రోటీన్ లోపంతో కండరాలకు నష్టం, మూడ్ స్వింగ్స్ ప్రోటీన్ లోపంతో కండరాల నష్టం జరుగుతుంది. తగినంత ప్రోటీన్ శరీరంలో లేకపోతే మూడ్ స్వింగ్స్ వస్తాయి. చిరాకు, బాధ, కోపం వంటి భావోద్వేగాలు కంట్రోల్ కావు. ప్రోటీన్ లోపం ఉంటే చిన్న చిన్న గాయాలు కూడా నయం కావడం అలస్యం అవుతుంది. కనుక ప్రోటీన్ లోపం తీవ్రంగా ఉంటే కచ్చితంగా వైద్యున్ని సంప్రదించాలి.



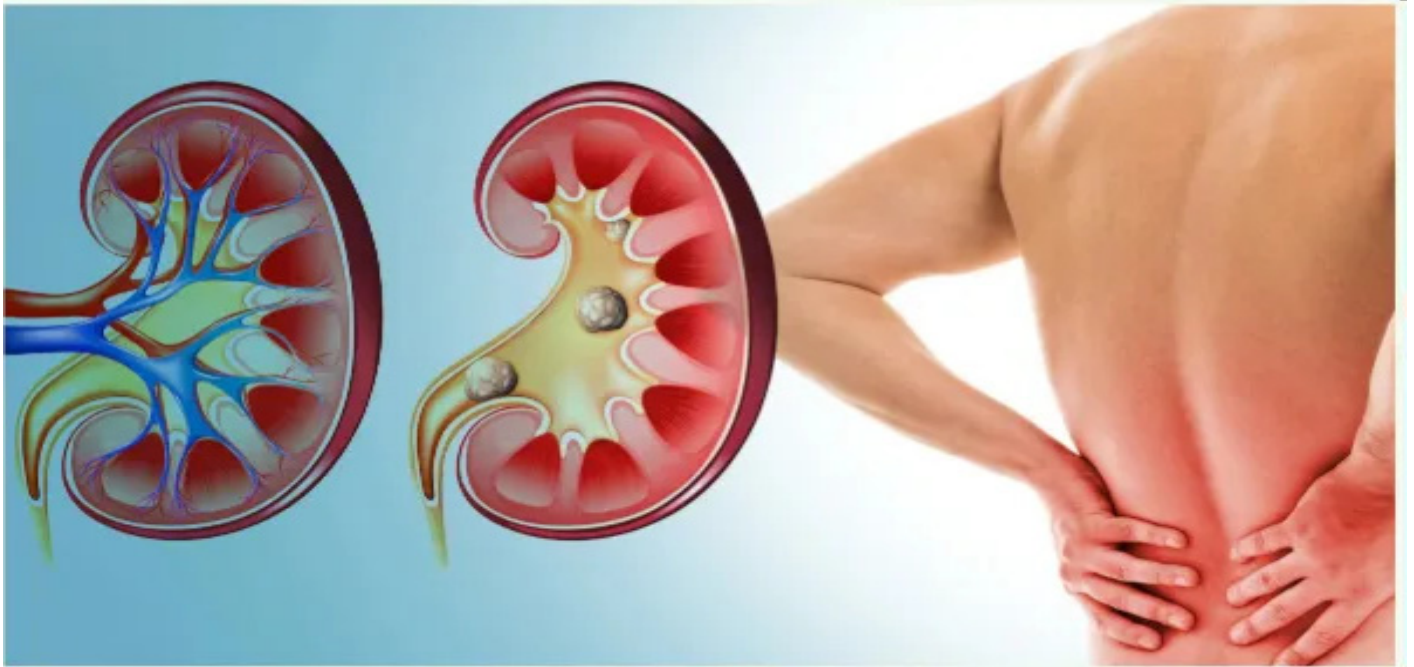
ఓట్స్ అధికంగా తింటే అనర్ధాలు.. జాగ్రత్త!

ఓట్స్... చాలామంది ప్రతిరోజూ ఓట్స్ తింటూ ఉంటారు. ఓట్స్ తో మంచి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని భావిస్తారు. ఓట్స్ లో విటమిన్ బి2, విటమిన్ సి, పీను పదార్థం, పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఓట్స్ చాలా మంచి పౌష్టికాహారంగా చెప్పవచ్చు. అతిగా ఓట్స్ తింటే అనర్ధాలు ఇక ఓట్స్ తింటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అన్నమాట ఎంత వాస్తవమో అతిగా తింటే అనారోగ్యం కూడా వస్తుంది అనే విషయం అంతే వాస్తవం. ఇక ఓట్స్ తినడం వల్ల కలిగే అనారోగ్యాలు, మన శరీరానికి కలిగే నష్టాలు ఏమిటో ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం. ఓట్స్ అతిగా తినడం వల్ల అనేక అనారోగ్యాలు వస్తాయి. అధికంగా ఓట్స్ తిన్న వారిలో కొంతమందికి కడుపు ఉబ్బరం మరియు గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అధికంగా ఓట్స్ తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు ఓట్స్ జీర్ణ సమస్యలకు



కారణమవుతుంది. అందుకే ఓట్స్ అధికంగా తినడం మంచిదికాదు. ఓట్స్ లోని ఫైబర్ యాసిడ్ క్యాల్షియం ,ఇనుము మరియు జింక్ వంటి కొన్ని ఖనిజాల శోషణను నిరోధిస్తుంది. ఓట్స్ అధికంగా తిన్నవారు మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడతారు. కొంతమందికి ఓట్స్ లో ఉండే ప్రోటీన్ కారణంగా అలర్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఓట్స్ పదేపదే తింటే ఇన్ఫెక్షన్స్ ఓట్స్ ను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే, అవి తిన్నవారికి బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చే ప్రమాదం లేకపోలేదు. పోషకాలు బాగా ఉంటాయని అతిగా ఓట్స్ తినడం వల్ల బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఓట్స్ ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల చాలామందిలో కడుపుకు సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఓట్స్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల వాటిలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం కారణంగా మన శరీరంలో కూడా క్యాలరీల లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. 5 5 మితంగా తింటే ఆరోగ్యం కాబట్టి ఓట్స్ ను తినాలి అని అనుకుంటే ఒక నియమిత పద్ధతిలో తినడం మంచిది. ప్రతిరోజు ట్రేక్ ఫాస్ట్ గా ఓట్స్ మాత్రమే తినడం మంచిది కాదు. ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూర్చే ఓట్స్ అధికంగా తింటే కొన్ని దుష్ప్రభావాలు వస్తాయనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకొని తడనుగుణంగా మితంగా తింటే మంచిది.

ఈ లక్షణాలుంటే కిడ్నీలలో రాళ్ళు వెనకేసిన్ట్.. జాగ్రత్త!



మానవ శరీరంలో మూత్రపిండాలు ముఖ్యమైన అవయవం. ఇవి రక్తాన్ని వడపోసి వ్యర్థాలను మన శరీరం నుండి బయటకు పంపిస్తాయి. శరీరంలో వ్యర్థాలను బయటకు పంపటంలో మూత్రపిండాల పాత్ర కీలకమైనది. అటువంటి మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా చూసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అయితే ఇటీవల కాలంలో చాలామంది మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కిడ్నీలలో రాళ్ళు ఉంటే కనిపించే లక్షణాలు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు వస్తే కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఎవరికైతే ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయో వారు మూత్రపిండాల విషయంలో అస్సలు అశ్రద్ధ చేయకూడదు. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఉంటే నడుము నొప్పి వస్తుంది. పక్కటెముకల కింద నొప్పి లేదా పొత్తి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ నొప్పి తరచుగా ఒక వైపున మాత్రమే వస్తుంది. ఇలా ఉంటే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళాల్సింది పొత్తికడుపు నొప్పి పొత్తికడుపు నుంచి మన తొడలోకి, కాళ్ళలోకి కూడా వస్తుంది. ఈ విధంగా నొప్పి వస్తే అసలు నిద్రకుం చేయకూడదు. కిడ్నీలో రాళ్ళు ఉంటే తరచుగా మూత్రం వస్తున్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. సాధారణం కంటే ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జనకు వెళుతున్నట్లుయితే కిడ్నీల విషయంలో వైద్యుడి వద్దకు వెళ్ళవలసిందే. ఈ ఇబ్బందులు ఉంటే కిడ్నీలలో రాళ్ళు ఉన్నట్లే కిడ్నీలలో రాళ్ళు ఉంటే మూత్ర విసర్జన సమయంలో కూడా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఒక్కోసారి మంట అనుభూతి కూడా కలుగుతుంది. సరిగ్గా మూత్ర విసర్జన కాదు. తక్కువ మూత్రవిసర్జన చేసే పరిస్థితి ఉంటుంది. నిద్రకుం చేయొద్దు. కిడ్నీలో రాళ్ళు మూత్రనాళాల ద్వారా బయటకు వెళుతున్నప్పుడు మూత్రంలో రక్తం కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. కిడ్నీలో రాళ్ళతో కలిగే నొప్పి కారణంగా ఆసాకర్యం కలుగుతుంది. కడుపులో వికారంగా, వాంతులు అయ్యే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. నిద్రకుం చేస్తే సమస్య తీవ్రం ఇక కిడ్నీలో రాళ్ళు వట్టిండుకోకపోతే అవి ఇన్ఫెక్షన్ కు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. చలి జ్వరం వచ్చే పరిస్థితులు కూడా లేకపోలేదు ఇక కిడ్నీలో రాళ్ళతో సంబంధం ఉన్న ఇన్ఫెక్షన్ తో మూత్రం చెడు వాసన వస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే అస్సలు నిద్రకుం చేయకూడదు. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి. నిద్రకుం చేస్తే సమస్య తీవ్రంగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది.

రోమ్ము క్యాన్సర్ ను మనుకా తేనె తగ్గిస్తుందా? పరిశోధనల వాస్తవం ఏంటి?

మనుకా తేనె... ఈ పేరు ఈ మధ్యకాలంలో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ ఉన్న చాలామందికి సుపరిచితమే. న్యూజిలాండ్ లో పెరిగే మనుకా బుష్ పువ్వుల నుండి వచ్చే ఈ తేనెను, దాని ప్రత్యేకమైన రుచికి మించి, అనేక ఔషధ గుణాల పుణ్యమా అని 'సూపర్ ఫుడ్'గా భావిస్తున్నారు. సాధారణ తేనెతో పోలిస్తే, మనుకా తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అంటారు. అయితే, ఈ మధ్య కొందరు, మనుకా తేనె క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన రోగాలను కూడా నయం చేయగలదని, ముఖ్యంగా రొమ్ము క్యాన్సర్ ను తగ్గిస్తుందని సమ్యుతున్నారు. సోఫల్ మీడియాలో, కొన్ని కథనాలలో ఇలాంటి విషయాలు విస్తృతంగా ప్రచారంలో ఉన్నాయి. మరి ఇందులో నిజమెంత? దీనిపై పరిశోధనలు ఏమి చెబుతున్నాయి? మనుకా తేనె ప్రత్యేకత ఏమిటి? మనుకా తేనె ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ఇందులో 'మిథైల్ గ్లైయోకాల్' అనే ఒక ప్రత్యేకమైన సమ్మేళనం అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇదే దీనికి బలమైన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మరియు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చే ప్రధాన కారణం. ఓసా స్టాయి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, తేనె అంత శక్తివంతమైనదని భావిస్తారు (దీనిని జుడిజు లేదా ఓసా రేటింగ్ లతో కొలుస్తారు). రొమ్ము క్యాన్సర్ పై పరిశోధనలు ఏం చెబుతున్నాయి? మనుకా తేనె రొమ్ము క్యాన్సర్ ను మనుషులలో పూర్తిగా నయం చేస్తుందనడానికి లేదా తగ్గిస్తుందనడానికి ఇప్పటివరకు ఎటువంటి ఖచ్చితమైన, పెద్ద ఎత్తున జరిగిన మానవ క్లినికల్ ట్రయల్స్ (పరిశోధనలు) లేవు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. అయితే, ప్రయోగశాలల్లో మరియు కొన్ని జంతువులపై (తినీ లలిసిని) కొన్ని ప్రాథమిక పరిశోధనలు జరిగాయి. ఈ పరిశోధనలలో లభించిన కొన్ని ఆధారాలు ఉన్నాయి: క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకోవడం: మనుకా తేనెలోని కొన్ని సమ్మేళనాలు, ముఖ్యంగా ఓసా, వివిధ రకాల క్యాన్సర్ కణాల (రొమ్ము క్యాన్సర్ కణాలు కూడా) పెరుగుదలను ప్రయోగశాల పరిస్థితులలో అడ్డుకోవడానికి లేదా నెమ్మదింపజేయడానికి సహాయపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చూపించాయి. మనుకా తేనె, క్యాన్సర్ కణాలలో సహజ సిద్ధంగా జరిగే కణ మరణం (అపోటోసిస్) ప్రక్రియను ప్రేరేపించగలదని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అంటే, క్యాన్సర్ కణాలు తమంతట తామే నశించిపోవడానికి ఇది సహాయపడవచ్చు. వ్యాప్తిని నిరోధించడం: క్యాన్సర్ కణాలు ఒక చోటు నుండి మరో చోటుకు వ్యాప్తి చెందడాన్ని (మెటాస్టాసిస్) మనుకా తేనెలోని కొన్ని అంశాలు అడ్డుకోగలవని ప్రాథమిక ఆధారాలున్నాయి. దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ , యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు శరీరంలోని మంటను తగ్గించి, కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. ఇది పరోక్షంగా క్యాన్సర్ నివారణకు లేదా దానితో పోరాడటానికి సహాయపడవచ్చు, కానీ ఇది ప్రత్యక్షంగా క్యాన్సర్ ను నయం చేస్తుందని కాదు. గుర్తుంచుకోవాల్సిన ప్రధాన విషయం: అయితే ఈ పరిశోధనలన్నీ కేవలం ప్రారంభ దశలోనే ఉన్నాయి. అవి ప్రధానంగా ప్రయోగశాల పరిస్థితులలో లేదా జంతువులపై జరిగాయి. ప్రయోగశాల ఫలితాలు మనుషులలోనూ అదేవిధంగా పనిచేస్తాయని ఖచ్చితంగా చెప్పలేము. మానవ శరీరం చాలా సంక్లిష్టమైనది. మనం ఆహారంగా తీసుకునే మనుకా తేనె, శరీరంలోకి వెళ్ళిన తర్వాత ఎలా మారుతుంది, అది క్యాన్సర్ కణాల వద్దకు ఏ స్థాయిలో చేరుకుంటుంది, అక్కడ అది ఎలా పనిచేస్తుంది అనే దానిపై ఇంకా చాలా పరిశోధన జరగాల్సి ఉంది. "పాకిస్థాన్ కు రూ.7,500 కోట్లు సాయం చేసిన ఎఓఈ.. భారత్ సంఘటన నిర్ణయం" ఈ మనుకా తేనెలో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక లక్షణాలు ఉండవచ్చని ప్రాథమిక పరిశోధనలు ఆశాజనకంగా సూచిస్తున్నాయి. కానీ, మనుషులలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ను సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుందనడానికి లేదా నయం చేస్తుందనడానికి ప్రస్తుతం బలమైన, శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. దీనిపై మరింత లోతైన, పెద్ద ఎత్తున మానవ పరిశోధనలు అవసరం. కాబట్టి, మనుకా తేనెను 'రొమ్ము క్యాన్సర్ నివారణ'గా భావించడం సరికాదు. ఇది సాంప్రదాయ వైద్య చికిత్సలకు (క్రిమియోథెరపీ, రేడియేషన్, సర్జరీ) ప్రత్యామ్నాయం కాదు. క్యాన్సర్ చికిత్స విషయంలో ఎప్పుడూ వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించి, వారి సలహా మేరకే ముందుకు వెళ్ళాలి. మనుకా తేనెను కేవలం ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సప్లిమెంట్ గా లేదా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని అనుకున్నా, ముందుగా డాక్టర్ తో చర్చించడం ఉత్తమం.



ఆయనతో అదిరిపోయే సినిమా చేస్తూ



ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ లో మల్టీస్టార్లర్ల ట్రెండ్ నడుస్తోంది. ఏదైనా సినిమా గురించి ఆడియన్స్ మాట్లాడుకోవాలంటే సంధింగ్ సైషల్ ఉండాలి. అలాంటిది ఇండస్ట్రీలో ఏదైనా మల్టీస్టార్లర్ వస్తుందంటే దానికి అన్నింటికంటే ఇంకాస్త ఎక్కువ క్రేజ్ ఉంటుంది. ఆ క్రేజ్ కు కాస్త మంచి కంటెంట్ తోడైతే ఆ సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డులు సృష్టించడం ఖాయం. అలానాటి కాలంలో ఎన్టీఆర్, ఏఎన్నార్ కలిసి దేవుడు చేసిన మనుషులు చేశారు. ఆ తర్వాత కృష్ణ- శోభన్ బాబు కలిసి ఎన్నో సినిమాలు చేశారు. కానీ ఆ తర్వాత జనరేషన్ లో వచ్చిన స్టార్ల మల్టీస్టార్ల సినిమాలు కాస్త తక్కువే చేశారు. 2013లో వెంకటేష్ సీతమ్మవాకిట్లో సిరిమల్లె చెల్లు సినిమాను మహేష్ బాబుతో కలిసి చేసి ఈ మల్టీస్టార్లర్ ట్రెండ్ ను మొదలుపెట్టాడు. ఆ సినిమాతో భాక్ బిస్టర్ ను అందుకున్న వెంకి తర్వాత పవన్ కళ్యాణ్ తో కలిసి గోపాల గోపాల చేశాడు. ఆ తర్వాత కూడా వెంకి పలువురితో కలిసి మల్టీస్టార్లర్లు చేశాడు.

ఇప్పుడు త్వరలో వెంకి ఓ యంగ్ హీరోతో కలిసి సినిమా చేస్తున్నట్లు సమాచారం. అయితే ఆ యంగ్ హీరో ఎవరో కాదు, టాలీవుడ్ టాలెంటెడ్ హీరో శ్రీవిష్ణు రీసెంట్ గా సింగిల్ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన శ్రీవిష్ణు వెంకటేష్ కు వీరాభిమాని అనే విషయం తెలిసిందే. సింగిల్ సినిమా ప్రమోషన్స్ లో శ్రీ విష్ణు ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెంకితో తాను తప్పకుండా సినిమా చేస్తానని చెప్పాడు. రామ్ అబ్బరాజు మైత్రీ బ్యానర్ లో ఓ సినిమా చేయడానికి కథను రచి చేస్తున్నాడని, ఫస్టాఫ్ ఆరైడీ అయింిందని, కథ పూర్తయ్యాక ఆయన్ని అప్రోచ్ అవుతామని, ఆయనకు కథ చెప్పే తప్పకుండా సినిమా చేస్తారనే నమ్మకం తనకుందని, అన్నీ కుదిరితే ఆ సినిమాను వెంకితో చేస్తానని, ఒకవేళ ఆ సినిమా కాకపోయినా మరో సినిమా అయినా చేస్తానని, ఒక ఫ్యాన్ గా ఆయన్ని ఎలా చూడాలో తనకు బాగా తెలుసని, తమ కాంబోలో వచ్చే సినిమా నెక్స్ట్ లెవెల్ లో ఉంటుందని శ్రీవిష్ణు వెల్లడించాడు.

నందమూరి 4వ తరం ఎన్టీఆర్.. లాంచ్ లో ఎమోషనల్ మూమెంట్!



తెలుగు సినీ చరిత్రలో ఎన్టీఆర్ ఫ్యామిలీ నుంచి మరో సర్ ప్రైజ్ రాబోతోంది. ఇప్పుడు నాలుగో తరం నందమూరి వారసుడి ఎంట్రీని చూడబోతున్నాం. నందమూరి హరికృష్ణ కుమారుడు, జానకీరామ్ తనయుడు ఎన్టీఆర్ ఇప్పుడు హీరోగా తెరపైకి రానున్నారు. సోమవారం ఉదయం ఎన్టీఆర్ ఫూట్ వర్ల ఈ చిత్రానికి గ్రాండ్ గా పూజా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సినిమా ప్రారంభోత్సవానికి కుటుంబం అంతా తరలివచ్చారు. నారా భువనేశ్వరి క్లాప్ కొట్టగా, నందమూరి మోహనకృష్ణ మొదటి ఫాట్ కు దర్శకత్వం వహించారు. బాలకృష్ణ సతీమణి పసుందర, దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, గారపాటి కుటుంబ

సభ్యులు ఇలా పలువురు ప్రముఖులు ఈ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. ఈ అట్టహాస వేడుకలో కొత్త ఎన్టీఆర్ చెప్పిన మాటలు అందరి హృదయాల్ని తాకాయి. తన తొలి సినిమాలో మొదటి అడుగుపెడుతున్న నందర్బంగా ఎన్టీఆర్ మాట్లాడుతూ, “మా ముత్తాత నందమూరి తారకరామరావు గారు, ఆయన పక్కనే నిలబడి చూసే మా తాత హరికృష్ణ గారు, అలాగే మా నాన్న జానకీరామ్ గారి ఆశీస్సులు ఎప్పటికీ నాతో ఉంటాయనే నమ్మకం నాలో ఉంది” అని అన్నారు. ఈ మాటలు వినగానే అక్కడి వారందరికీ ఓ భావోద్వేగం వెల్లివచ్చింది. మూడు తరాల వారసత్వాన్ని కళ్లముందు నిలిపినట్లయింది. అంతేకాదు, “ఈరోజు మా తాతలు, అమ్మమ్మలు, బాబాయిలు, మొత్తం కుటుంబం నన్ను ప్రోత్సహిస్తూ నాకు సపోర్ట్ ఇవ్వడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. నేను వేయబోయే ప్రతి అడుగుకూ వాళ్ల ఎంకరేజ్మెంట్ తోడై ఉంటుంది. ఇది నాకు చాలా సైషల్ మూమెంట్” అంటూ భావోద్వేగంగా తెలిపారు. ఈ స్పష్టమైన అభిప్రాయాలు చూసి, ఈ తరం ఎన్టీఆర్ లోనూ తన కుటుంబ విలువలు, సినీ గౌరవం పట్ల నిబద్ధత కనపడుతోంది. ంటీబిఎన్టీఆర్ మొదటి సినిమాను ప్రముఖ దర్శకుడు వైవిఎస్ చౌదరి రూపొందిస్తున్నారు. సంగీత దర్శకుడు ఎమ్.ఎమ్. కీరవాణి, రచయిత సాయిమాధవ్ బుర్రా వంటి స్ట్రాంగ్ టెక్నికల్ టీమ్ ఈ సినిమాకు బలంగా నిలుస్తోంది. నాలుగో తరం ఎన్టీఆర్ తొలి అడుగుతోనే తనదైన గుర్తింపు తెచ్చుకుంటాడా అనే ఆసక్తి తెలుగు ప్రేక్షకులలో ఇప్పటికే మొదలైంది. మరి ఈ కుర్రాడు భవిష్యత్తులో ఇంకా ఎలాంటి సర్ ప్రైజ్ లు ఇస్తాడో చూడాలి.

చరణ్, తారక్ ‘నాటు నాటు’.. బాలయ్య, చిరు చేస్తే..

దర్శకధీరుడు ఎన్ ఎస్ రాజమౌళి తెరకెక్కించిన భాక్ బిస్టర్, గ్లోబల్ హిట్ ఆర్ఆర్ఆర్ మూవీలోని నాటు నాటు సాంగ్ ఎలాంటి సక్సెస్ అయిందో అందరికీ తెలిసిందే. వరల్డ్ వైడ్ గా ఉన్న సినీ ప్రియులను, మ్యూజిక్ లవర్స్ ను కట్టిపడేసింది. ఏకంగా ప్రతిష్టాత్మక ఆస్కార్ అవార్డు అందుకుని తెలుగు సినీమా ఖ్యాతిని చాటి చెప్పింది. ఇప్పటికే నాటు నాటు పాట ఎవరే గ్రీనే అని చెప్పాలి. ఎప్పుడు విన్నా అదే జోష్.. అదే ఊపు.. అలాంటి క్రేజ్ ఆ సాంగ్ సొంతం. స్టార్ హీరోలు రామ్ చరణ్, జూనియర్ ఎన్టీఆర్ వేసిన స్టెప్పులు అదుర్స్. ప్రతీ ఒక్క స్టెప్ కూడా నెవర్ బిఫోర్ అనే చెప్పాలి. అప్పుడు ఆ సాంగ్ కోసం సోషల్



మీడియాలో చర్చ సాగుతోంది. అందుకు కారణం జూనియర్ ఎన్టీఆర్ కామెంట్స్. రీసెంట్ గా లండన్ లోని ప్రతిష్టాత్మక రాయల్ ఆల్బర్ట్ హాల్ లో ఆర్ఆర్ఆర్ లైవ్ కాన్సర్ట్ జరిగిన విషయం తెలిసిందే. రాయల్ ఫిల్ హార్మోనిక్ కాన్సర్ట్ ఆర్గెస్ట్రాతో కలిసి మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎం ఎం కీరవాణి తన ప్రదర్శనతో అక్కడికి వచ్చిన అతిథులను మంత్రముగ్ధుల్ని చేశారు. అయితే ఆ ఈవెంట్ కు హీరోలు ఎన్టీఆర్, రామ్చరణ్, రాజమౌళి హాజరయ్యారు. ఆ సమయంలో నాటు నాటు గురించి మాట్లాడారు. ఆ సాంగ్ లో తన బెస్ట్ ఫ్రెండ్ రామ్ చరణ్ తో కలిసి స్ట్రీట్ షేర్ చేసుకోవడం ఎప్పటికీ తాను మర్చిపోలేనని తెలిపారు. ఆస్కార్ అవార్డును గెలుచుకున్న రోజు బాధ, కష్టం అన్నీ మర్చిపోయామని తెలిపారు. ఆ తర్వాత చిరంజీవి, బాలయ్య గురించి ప్రస్తావించారు

ఎన్టీఆర్. చిరంజీవి ఎంత గొప్ప డ్యాన్సర్ మనందరికీ తెలుసని అన్నారు. ఆ తర్వాత తన బాబాయ్ బాలకృష్ణ కూడా మంచి డ్యాన్సర్ అని తెలిపారు. వీళ్లిద్దరూ కలిసి నాటు నాటు పాటకు డ్యాన్స్ వేస్తే అది ఒక మంచి జ్ఞాపకంగా చరిత్రలో మిగిలిపోతుందని తారక్ తెలిపారు. దీంతో హాట్ అండా ఒక్కసారి కేరింతలు హోరెత్తిపోయింది. జై బాలయ్య, జై చిరు అంటూ నినాదాలతో మారుమోగింది. అందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. దీంతో నెటిజన్లు రెస్పాండ్ అవుతున్నారు. చిరు, బాలయ్య కలిపి నాటు నాటుకు స్టెప్పులు వేస్తే చూడాలని ఉందని చెబుతున్నారు. ఈగద్దీ వెయిటింగ్ అంటూ సందడి చేస్తున్నారు.



ఆ భామలిద్దరిలాగే మామ్ లు అంతే క్రేజ్!

హీరోయన్లతో పాటు వాళ్ల తల్లులు కూడా అప్పుడప్పుడు అన్ సెట్స్ లో కనిపిస్తుంటారు. కొంత మంది మామ్ లు అయితే కుమార్తెలను విడిచి ఉండరు. కుమార్తెలు అంటిపెట్టుకునే ఘాటింగ్ అయ్యేంత వరకూ ఉంటారు. హీరోయన్ కు కల్పించే సౌకర్యాలే తల్లులకు కూడా నిర్మాతలు కల్పిస్తుంటారు. ఒక్క పారితో షికం అంటే ఇవ్వరు తప్ప మిగతా సౌకర్యాలే ఎలాంటి మార్పులుండవ్. హీరోయన్ గా స్టార్ స్టేటస్ వచ్చిన తర్వాత ఇవన్నీ ఉంటాయి. ఇదంతా తెర వెనుక జరుగుతుంది కాబట్టి అమ్మలు అంతగా హైలైట్ అవ్వరు. కానీ నేషనల్ క్రష్ రష్మికా మందన్నా...కిసిక్ బ్యూటీ శ్రీలీల మామ్ లు మాత్రం తెర ముందు కూడా హైలైట్ అవుతుంటారు. క్రేజీ మామ్స్ గా వీళ్లిద్దరికీ మంచి గుర్తింపు ఉంది. రష్మిక కన్నడిగా. కానీ రష్మిక తల్లి కుమార్తెతో పాటు ఘాటింగ్ లకు హాజరు కారు. కానీ సోషల్ మీడియాలో ఆమె ఫోటోలు మాత్రం వైరల్ అవుతుంటాయి. రష్మిక ఫ్యామిలీతో దిగిన ఫోటోలను ముఖ్యంగా మామ్ తో దిగిన ఫోటోలు హైలైట్ అవు తుంటాయి. అందుకు కారణం లేకపోలేదు. రష్మిక అచ్చంగా అమ్మ పోలికలతోనే ఉంటుంది. అమ్మ నోట్స్ నుంచి ఊడిప దిసట్లే ఉంటుంది. దీంతో రష్మిక మామ్ కు సోషల్ మీడియాలో మంచి ఫాలోయింగ్ ఉంది. ఆమె పేరు సుమన మందన్నా. రష్మిక మామ్ ను మించి ఈ మధ్య కాలంలో హైలైట్ అవుతున్నారు శ్రీలీల తల్లి స్వర్ణలత. గైసకాలిన్ ఈమె బెంగళూరులో ఫేమస్. సొంత ఆసుపత్రి ఉండటం సహా కన్నడ సెలబ్రి టీలతో స్వర్ణ లతకు మంచి పరిచయాలు, స్నేహాలున్నాయి. అప్పుడప్పుడు శ్రీలీలతో కలిసి సినిమా ఈవెంట్లకు హాజర వుతుంటారు. కుమార్తె చేసిన అల్లరి వీడియోల్లో కూడా స్వర్ణలత కనిపిస్తుంటారు. అలా శ్రీలీ మామ్ కి సోషల్ మీడియాలో క్రేజీగా మారారు. సాధారణంగా హీరోయిన్ల తల్లులను ఎవరూ గుర్తు పట్టలేరు. కానీ రష్మిక- శ్రీలీల మామ్స్ ని మాత్రం ఎవరైనా ఇట్టే గుర్తు పడతారు.



