

విలేకరులు కావాలెను

కర్నూలు నుండి వెలువడుతున్న 'విజయ సౌరభ' తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు అనుభవం ఉన్న విలేకరులు కావాలెను.. తెలుగు రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాలు మరియు అన్ని మండల కేంద్రాలలో స్థానిక సమస్యలపై పోరాడేందుకు ఆసక్తి ఉన్న రిపోర్టర్లు వెంటనే సంప్రదించండి.. సెల్ నెం: 97003 70499

సీనియర్ జర్నలిస్ట్, ఎడిటర్ : పి.వెంకటేశ్వర్లు

విజయ

RNI / APTEL/2015/64956

నారా

తెలుగు దినపత్రిక

టీవీ రిపోర్టర్లు కావాలెను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనం సృష్టించు విజన్ టీవీలో రిపోర్టర్లు & పీడియో గ్రాఫర్లు, కెమెరామెన్లు కావాలెను. ఆసక్తి ఉన్న వారు వెంటనే సెం: సెల్ నెం: 97003 70499

యండి. పి.వెంకటేశ్వర్లు

చీఫ్ ఎడిటర్ : పేరపాగు వెంకటేశ్వర్లు

ఆదివారం 27-07-2025

సంపుటి : 11

సంచిక : 175

పేజీలు : 8

వెల : రూ 3-00

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

ప్రపంచంలో అత్యంత విశ్వసనీయ నేతగా ప్రధాని మోదీ

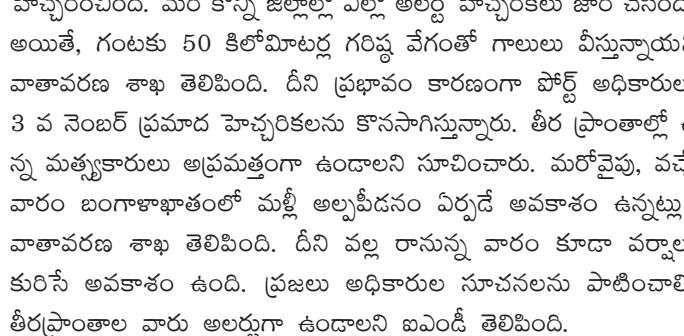


న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచంలో అత్యంత విశ్వసనీయ నేతగా ప్రధాని మోదీ మరోసారి టాప్ లో నిలిచారు. మార్చింగ్ కన్సల్ట్ సన్స్ గ్లోబల్ లీడర్ సర్వేలో మరోసారి తన ఆధిక్యాన్ని నిలుపుకున్నారు. సర్వేలో ప్రధాని మోదీకి అత్యధిక శాతం మంది మద్దతు ప్రకటించడంలో అప్రూవల్ రేటింగ్స్ ఏకంగా 75 శాతానికి చేరాయి. ఈ ఏడాది జూలై 4 నుంచి 10 తేదీల మధ్య సర్వేను నిర్వహించారు. ఈ సర్వేలో ప్రధాని నెం. 1గా నిలవడంపై బీజేపీ సీనియర్ నేత అమిత్ షా తీవ్రంగా సోషల్ మీడియా వేదికగా హర్షం వ్యక్తం చేశారు. భారతీయులతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజల గౌరవాభిమానాలు చూరగొన్న నేతగా ప్రధాని నిలిచారని అన్నారు. అత్యధిక అనుకూల రేటింగ్స్ కలిగిన నేతగా ఉన్నారంటూ ప్రశంసల్లో ముంచెత్తారు. బలమైన నాయకత్వం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా గౌరవాభిమానాలు పొందే నేత సారథ్యంలో భారత్ భద్రంగా ఉందని కామెంట్ చేశారు. మార్చింగ్ కన్సల్ట్ నిర్వహిస్తున్న సర్వేలో మోదీ 2021 నుంచి ప్రభుత్వానికి నేతగా కొనసాగుతున్నారు. సర్వేలో ప్రధానికి మద్దతుగా నిలుస్తున్న వారి సంఖ్య 70 శాతానికి పైగానే ఉంటోంది. 2022 సర్వేలో కూడా 13 ప్రపంచం నేతల్లో జనాదరణ పరంగా ప్రధాని టాప్ లో నిలిచారు. ఇక 2023 నాటి సర్వేలో ఆయన అప్రూవల్ రేటింగ్స్ 76 శాతానికి ఎగబాకాయి. గతేడాది ఫిబ్రవరిలో జరిగిన సర్వేలో విశ్వసనీయత రేటింగ్స్ గరిష్ఠంగా 78 శాతాన్ని తాకాయి. ఇక తాజా సర్వేలో ప్రధాని తర్వాతి స్థానంలో దక్షిణ కొరియా నేత లీ జే మ్యూంగ్ ఉన్నారు. 59 శాతం అప్రూవల్ రేటింగ్స్ తో రెండో స్థానంలో నిలిచారు. ఆ తరువాతి స్థానాల్లో అర్జెంటీనా నేత జేవీయర్ మెలీ (57 శాతం), కెనడా అధినేత మార్క్ కార్మీ (56 శాతం) ఉన్నారు. ఇక ఈ జాబితాలో 44 శాతం అప్రూవల్ రేటింగ్స్ తో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఏమిడిో స్థానంలో నిలిచారు.

భూ ఉపరితలంలా జార్జండ్ వద్ద వాయుగుండం

ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ కోస్తాలకు భారీ వర్ష సూచన

అమరావతి,జూలై26: ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ కోస్తా జిల్లాల్లో పలు చోట్ల భారీ వర్షాలు కురిసే సూచన ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. బంగ్లాదేశ్- పశ్చిమ బెంగాల్ తీరాల మధ్యన ఏర్పడిన వాయుగుండం భూ ఉపరితలంలోకి ప్రవేశించింది. ఇది ప్రస్తుతం ప్రాంతంపై కేంద్రీకృత మయ్యింది. వాతావరణశాఖ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఈ వాయుగుండం మరి కొద్ది గంటలపాటు- ఉత్తర భారతదేశ శంపై కొనసాగుతూ బలహీనపడే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఇక, ఈ వాయు గుండం ప్రభావంతో ఉత్తరాంధ్ర, దక్షిణ కోస్తాంధ్ర జిల్లాల్లోని పలు చోట్ల భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. మరి కొన్ని జిల్లాల్లో ఎల్లో అల్ప హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. అయితే, గంటకు 50 కిలోమీటర్ల గరిష్ట వేగంతో గాలులు వీస్తున్నాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. దీని ప్రభావం కారణంగా పోర్ట్ అధికారులు 3 వ నెంబర్ ప్రమాద హెచ్చరికలను కొనసాగిస్తున్నారు. తీర ప్రాంతాల్లో ఉన్న మత్స్యకారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. మరోవైపు, పచ్చే వారం బంగాళాఖాతంలో మళ్లీ అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నట్లు- వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. దీని వల్ల రానున్న వారం కూడా వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ప్రజలు అధికారుల సూచనలను పాటించాలి, తీరప్రాంతాల వారు అలర్టుగా ఉండాలని ఐఎండి తెలిపింది.



‘గల్ఫ్ దేశాలకు విమాన సర్వీసులు వేయండి’



కేంద్ర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఐటి, విద్యాశాఖా మంత్రి నారా లోకేష్, రాష్ట్ర ఎన్నార్లై శాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ లను గల్ఫ్ ఎంపవర్మెంట్ కోఆర్డినేటర్, తెలుగు సంఘాల ఐఖ్య వేదిక అధ్యక్షులు కుదరవల్లి సుధాకర రావు కలిశారు. తిరుపతి ఎయిర్పోర్టును అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంగా తీర్చిదిద్ది, కువైట్ సహా గల్ఫ్ దేశాల నుంచి నేరుగా విమానాల రాకపోకలు ప్రారంభించాలంటూ విన్నవించి వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు. అలాగే విజయవాడ ఎయిర్పోర్టుకు కూడా గల్ఫ్ దేశాల నుండి డైరెక్ట్ విమానాలు నడిపించాలని కోరారు. దీనికి కేంద్ర కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, మంత్రి లోకేష్ గారు, కొండపల్లి శ్రీనివాస్ సానుకూలంగా స్పందించారు.వీలైనంత త్వరగా కువైట్ నుండి తిరుపతికి సర్వీసులు ప్రారంభిస్తామని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు హామీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం కువైట్ నుండి ఇండియాకి ఉన్న సీటింగ్ కెపాసిటీని 12,000 నుండి 18,000 వేలకు పెంచామని, వివిధ విమానయాన సంస్థలతో చర్చలు కూడా జరిపామని తెలిపారు. వీలైనంత త్వరలో కువైట్ కి సర్వీసులు ప్రారంభిస్తామని కేంద్ర మంత్రి చెప్పారు. ఇదే విషయమై కేంద్ర మంత్రి ఒక వీడియో సందేశంలో కూడా తెలిపారు.తాము అడిగిన వెంటనే సానుకూలంగా స్పందించి తగిన చర్యలు చేపట్టినందుకు కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, మంత్రి నారా లోకేష్ కి సుధాకర రావు ధన్యవాదాలు తెలియచేశారు. అలాగే మంత్రి లోకేష్ కు కువైట్ లో తెలుగుదేశం పార్టీ తరపున జరుగుతున్న కార్యకలాపాల గురించి సుధాకర రావు వివరించారు.

సీఎం చంద్రబాబు సింగపూర్ పర్యటన షెడ్యూల్ ఖరారు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సింగపూర్ పర్యటన షెడ్యూల్ ఖరారైంది. ఈ మేరకు సీఎంవో కార్యాలయం ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఇవాళ (శనివారం జూలై 26) రాత్రి 11 గంటలకు హైదరాబాద్ నుంచి సింగపూర్ వెళ్తున్నారు. 27వ తేదీ ఉదయం 6 గంటలకు సింగపూర్ ఎయిర్పోర్టుకు సీఎం చంద్రబాబు బృందం చేరుకోనున్నారు. సీఎం చంద్రబాబుతో సింగపూర్ పర్యటనలో మంత్రులు నారా లోకేష్, టీజీ భరత్, పీ.నారాయణ, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొననున్నారు. బ్రాండ్ ఏపీ ప్రమోషన్ తో పెట్టుబడుల సాధన కోసం రేపటి నుంచి ఐదు రోజుల పాటు సింగపూర్ లో పర్యటించనున్నారు.ప్రముఖ సంస్థల ప్రతినిధులు, ప్రముఖులు, పారిశ్రామిక వేత్తలతో భేటీ కానున్నారు. మొదటి రోజు సింగపూర్ లో తెలుగు డయోస్కరా ఫ్రం సౌత్ ఈస్ట్ ఏషియా కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. సింగపూర్ లో పాటు మలేషియా, ఇండోనేషియా, ఫిలిప్పీన్స్, థాయ్ లాండ్ తో సహా పలు దేశాల నుంచి తెలుగు పారిశ్రామిక వేత్తలు, వివిధ కంపెనీల ప్రతినిధులు, పెట్టుబడుదారులు, ఉద్యోగులు హాజరుకానున్నారు. ౧౫ జులై ఆధ్వర్యంలో జరిగే సమావేశానికి దాదాపు 1500 మంది ప్రతినిధులు హాజరుకానున్నారు. సింగపూర్ లోని వన్ వరల్డ్ ఇంటర్ నేషనల్ స్కూల్ లో సదస్సుకు ౧౫ జులై, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారులు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు.ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన నిరుద్యోగ యువతకు ఇండియాలోనే కాకుండా వివిధ దేశాల్లో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించడంపై సీఎం చంద్రబాబు బృందం చర్చించనున్నారు. వివిధ దేశాల్లో ఉన్న తెలుగు వారిని ఏపీ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు చేయడం వంటి తదితర అంశాల గురించి ఈ సమావేశంలో మాట్లాడనున్నారు. జులై పావర్టీ -౪4 కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని తెలుగు పారిశ్రామిక వేత్తలు,



ఎన్ఆర్ఐలను కోరనున్నారు. పలు దేశాలకు ఏపీ నుంచి ఎగుమతులు పెంచడానికి ఎన్నాలై ద్వారా అవసరమైన ప్రణాళికలు అమలు చేయడంపై చర్చించనున్నారు. స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ కార్యక్రమాల ద్వారా యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు పెంచడంపై మాట్లాడనున్నారు. స్కోప్స్, పోర్ట్స్ సహా వివిధ మౌలిక సదుపాయాలు, లాజిస్టిక్ కేంద్రాలను సీఎం చంద్రబాబు బృందం సందర్శించనున్నారు.

మావోయిస్టులకు ఎదురుదెబ్బ..

ఎన్కౌంటర్ లో ముగ్గురు హతం



రాంచీ: భద్రతా బలగాల ఆవరేషన్ లో మావోయిస్టులకు మరోసారి గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. జార్ఖండ్ లోని గుమ్లా జిల్లా ఘాగ్రా అడవుల్లో భద్రతా బలగాలు, మావోయిస్టులకు మధ్య శనివారం ఉదయం జరిగిన ఎదురుకాల్పుల్లో ముగ్గురు మావోయి హతమయ్యారు. వీరిని నిషేధిత సీపీఐ(మావోయిస్ట్) చీలిక వర్గమైన జార్ఖండ్ జనీ ముక్తి పరిషత్ కి చెందిన వారిగా గుర్తించిట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఆవరేషన్ కొనసాగుతున్నందున పూర్తికాగానే మరిన్ని వివరాలు తెలియజేస్తామని జార్ఖండ్ పోలీస్ ఇన్ స్పెక్టర్ జనరల్ (ఆవరేషన్స్) మిచెల్ ఎన్.రాజ్ చెప్పారు.ఘాగ్రా అడవుల్లో మావోయిస్టులు సంచరిస్తున్నారనే ఇంటెలిజెన్స్ సమాచారంతో జార్ఖండ్ పోలీసులు, సీఆర్ పీఎఫ్ సిబ్బందితో కూడిన భద్రతా బలగాలు సంయుక్తంగా ఆవరేషన్ చేపట్టాయి. బలగాల రాకను గుర్తించిన మావోయిస్టులు కాల్పులకు దిగడంతో ఇరువైపులా సుదీర్ఘంగా కాల్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. భద్రతా బలగాల వైపు ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరిగినట్లు సమాచారం లేదు.కాగా, బొకాకో జిల్లాలో పది రోజుల క్రితం జరిగిన ఎన్కౌంటర్ అనంతరం శనివారం నాడు మరో ఎన్కౌంటర్ చోటుచేసుకుంది. జూలై 16న గోమియా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని బిరహోదేరా అడవుల్లో జరిగిన ఎన్కౌంటర్ లో రూ.5లక్షల రివార్డు ఉన్న ఒక మావోయిస్టుతోపాటు సీఆర్ పీఎఫ్ జవాన్ ఒకరు మృతిచెందారు. ఎదురుకాల్పుల్లో దురదృష్టవశాత్తూ ఒక పౌరుడు కూడా మరణించాడు.

గోవా గవర్నర్ గా అశోక్ గజపతిరాజు ప్రమాణ స్వీకారం..

అభినందనలు తెలిపిన సీఎం, మంత్రి లోకేష్



అమరావతి: గోవా గవర్నర్ గా పూనపాటి అశోక్ గజపతిరాజు (ఇవాళ(శనివారం జూలై 26) ఉదయం 11 గంటలకు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అశోక్ గజపతిరాజుతో బాంబే హైకోర్టు సీజ్ జస్టిస్ అలోక్ అరాధే ప్రమాణం చేయించారు. గోవా గవర్నర్ బంగ్లా దర్బార్ హాల్ లో జరిగిన ఈ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమంలో గోవా ముఖ్యమంత్రి ప్రమోద్ సావంత్, కేంద్రమంత్రులు రామ్మోహన్ నాయుడు, భూపతిరాజు శ్రీనివాస్ వర్మ, పలువురు ఏపీ మంత్రులు, అశోక్ కుటుంబంతో పాటు ఆయన సన్నిహితులు, బంధువులు, పలువురు టీడీపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అశోక్ గజపతిరాజును గోవా సీఎం ప్రమోద్ సావంత్, మంత్రి లోకేష్ సత్కరించారు. అశోక్ గజపతిరాజుకి ఈ సందర్భంగా పలువురు ప్రముఖులు

అభినందనలు తెలిపారు. అశోక్ గజపతిరాజుకి అభినందనలు తెలిపిన సీఎం చంద్రబాబు పూనపాటి అశోక్ గజపతిరాజు గోవా గవర్నర్ గా ఇవాళ ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు (౧౫ అటో హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా సీఎం చంద్రబాబు ట్వీట్ చేశారు. ఏ వదవి చేపట్టినా హుందాగా, ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా అశోక్ గజపతి రాజు వ్యవహరిస్తారని కొనియాడారు. గోవా గవర్నర్ గా నూతన బాధ్యతలను కూడా అంతే అంతిభావంతో, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించి అందరికీ ఆదర్శంగా నిలవాలని కోరుకుంటూ సీఎం చంద్రబాబు శుభాభినందనలు తెలిపారు.

ఏపీ చట్టసభలకు సంబంధించి

వివిధ కమిటీలు ఏర్పాటు

అమరావతి: ఏపీ చట్టసభలకు సంబంధించి వివిధ కమిటీలను ఇవాళ(శనివారం జూలై 26) ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం (౧నిట్లవేటి ఖతీజీటవెట్ట ఉపిలిలి) ఏర్పాటు చేసింది. ఒక్కో కమిటీలో 10 నుంచి 12 మంది సభ్యులని నియమించింది. ఏపీ అసెంబ్లీ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు అధ్యక్షతన సదుపాయాలు, వసృప్రాణాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. బీద రవిచంద్రయాదవ్ అధ్యక్షతన బీసీ సంక్షేమ కమిటీ, వర్త కుమార్ రాజా అధ్యక్షతన ఎస్సీ సంక్షేమ కమిటీ, మిర్యాల శిరీషదేవి అధ్యక్షతన ఎస్టీ సంక్షేమ కమిటీ, నజీర్ అహ్మద్ అధ్యక్షతన మైనార్టీ సంక్షేమ కమిటీ, గౌరు చరిత అధ్యక్షతన మహిళ, శిశు , వృద్ధులు, దివ్యాంగుల సంక్షేమ కమిటీ, తోట త్రిమూర్తులు అధ్యక్షతన సబార్డినేట్ లెజిస్లేషన్ కమిటీ, పొన్నపరెడ్డి రామన్నబార్పెడ్డి అధ్యక్షతన గ్రంథాలయ కమిటీ ఏర్పాటు చేశారు.శా సనమండలి చైర్మన్ మోషేమరాజు అధ్యక్షతన సభా నియామాల కమిటీ, తెలుగు భాష-సం స్కృతి అభివృద్ధి కమిటీ, జుకియా కాసమ్ నేతృత్వంలో అర్థిల కమిటీ, రవీంద్రబాబు నేతృత్వంలో సభా సమక్షంలో ఉంచే పత్రాల కమిటీ, భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నైతిక విలువల కమిటీ, బీటీ నాయుడు అధ్యక్షతన విశేషాధికారాల కమిటీ, ఇనాక్ బాషా అధ్యక్షతన ప్రభుత్వ హామీల కమిటీని ఏపీ ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ మేరకు ఇవాళ(శనివారం) ఏపీ అసెంబ్లీ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు.



రాజా తాగే నీటిలో జన్మై.. చిటికెడు ఉప్పు కలిపి చూడండి..!!



ఉప్పులో ఉండే సోడియం శరీరంలో నీటి సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత లేదా ఎక్కువగా చెమట పట్టినప్పుడు, నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకుని తాగితే శరీరం నీటిని సులభంగా గ్రహిస్తుంది. దీనివల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉన్నప్పుడు శరీరంలోని సోడియం, పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్లు కోల్పోతాం. ఉప్పు కలిపిన నీటిని తాగడం వల్ల ఆ ఎలక్ట్రోలైట్లను తిరిగి పొందవచ్చు. ఇది సరాల పనితీరును, కండరాల సంకోచాన్ని, సాధారణ కణ ప్రక్రియలను మెరుగుపరుస్తుంది.” గర్భిణీ స్త్రీలు పనస పండు తింటే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?”సరాల ఉత్తేజానికి, కండరాల సంకోచానికి సోడియం చాలా అవసరం. ఉప్పు కలిపిన నీటిని తాగడం ద్వారా తగినంత సోడియాన్ని శరీరానికి అందజేయవచ్చు. ఇది కండరాల నొప్పులను నివారిస్తుంది, సరాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మరింత సవ్యంగా సాగేలా చేస్తుంది. ఉప్పు డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్లు, లాలాజలాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. తద్వారా జీర్ణక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. కాబట్టి, మనం తాగే నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు కూడా తగిన మోతాదులో అందుతాయి.”అవు పాల బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే తాగకుండా ఉండరు!”ఎక్కువ ఉప్పు రక్తపోటును పెంచుతుందనే విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అదే సమయంలో తక్కువ మోతాదులో, తగినంత ఉప్పును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని ద్రవాలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది రక్త పరిమాణాన్ని స్థిరంగా ఉంచుతుంది. దీనివల్ల రక్తపోటు కూడా నియంత్రితం ఉంటుంది. ఉప్పులో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు శరీరం నుండి విషాన్ని, హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఉప్పు కలిపిన

నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం శుభ్రపడుతుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఈ చిటికెడు ఉప్పు.. చెమట రూపంలో బయటికి వంపిస్తుంది. అవయవాల ఎంపిని తీసుకువెళ్తుంది. శరీరంలో సోడియం స్థాయి సరిగ్గా ఉంటే కార్డిసాల్, అడ్రినలిన్ వంటి హార్మోన్లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఉప్పు కలిపిన నీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆ హార్మోన్లు అదుపులో ఉంటాయి. నిద్రపోయే ముందు కొద్దిగా ఉప్పు కలిపిన నీటిని తాగితే ఎంతో బెటర్. హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.”ఈ బిస్కెట్లోనే మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం - వరధి, మార్గదర్శకాలు..!!”ఉప్పులో ఉండే సహజ లవణాలు, అందులో ఉండే ఖనిజాలు చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ఖనిజాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఉప్పు కలిపిన నీటిని తాగడం వల్ల చర్మం తేమగా ఉంటుంది. స్కిన్ డ్రై నెస్ మటుమాయం అవుతుంది. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యత సరిగ్గా ఉంటే కణాల శక్తి ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి అందుతుంది. రోజంతా అలసట లేకుండా పనిచేయవచ్చు.

ఇది తాగండి... కావ్య కర్పూరంలా కలిగిపోతుంది!

మెంతునీరు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మెంతుల్లో ఉండే ఔషధ గుణాల కారణంగా ఇవి ఆయుర్వేదం, ఇంటి చిట్కాలలో విస్తృతంగా వాడుతుంటారు. వీటిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం ఆ నీటిని తాగడం వల్ల వాటి పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. మెంతునీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇందులో ఉండే కరిగే పీచు పదార్థం గ్లెక్కోసున్నన్, కార్బోహైడ్రేట్లు చక్కెర శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరిచి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఆకలిని నియంత్రిస్తుందిమెంతు నీరు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు అద్భుతమైన నివారణ అని చెప్పొచ్చు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని తగ్గించి, ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. మెంతు నీరు ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన భావన ఎక్కువసేపు



ఉండి తద్వారా అతిగా తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీవక్రియ (మెటబాలిజం) రేటును పెంచుతుంది, కేలరీలను సమర్థవంతంగా బర్న్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది.”స్వీట్ కార్న్ తింటున్నారా? ఈ విషయం తెలుసుకోండి!”మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుందిమెంతునీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది, తద్వారా గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మెంతులలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి, ఇవి కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, అర్థరైటిస్ వంటి పరిస్థితులలో నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. స్త్రీలలో బహిష్కృత నొప్పులు ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మాన్ని కాంతివంతంగా ఉంచుతుందిమెంతునీరు శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది, ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉంచుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు జుట్టు పెరుగుదలకు, జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించడానికి, చుండ్రును నివారించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. మెంతునీరులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసి అంటువ్యాధులు, వ్యాధుల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ లేదా రెండు టీస్పూన్ల మెంతు గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేయండి. రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయం, నానిన మెంతులను వడకట్టి, ఆ నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగండి. మీరు కావాలంటే నానిన మెంతులను కూడా సమలవచ్చు లేదా వంటలలో ఉపయోగించవచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీలు పనస పండు తింటే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. పనస పండు విషయానికి వస్తే, గర్భిణీ స్త్రీలు దీన్ని తినవచ్చు, పైగా దీనివల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి! పనసలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి, ఇవి తల్లికి, బిడ్డకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పనస పండులోని పోషకాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు: పనసలో సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గర్భిణీ స్త్రీలకు తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి, అలసటను తగ్గిస్తాయి. జీర్ణక్రియకు సహాయం: పైబర్ అధికంగా ఉండే పనస, గర్భధారణ సమయంలో చాలా మంది ఎదుర్కొనే మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, ప్రేగు కదలికలను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడం: విటమిన్ సి పనసలో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరిలోనూ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, అంటువ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్పిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణ: పనసలో పొటాషియం ఉండటం వల్ల రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గర్భధారణ సమయంలో హైపర్టెన్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. తెలంగాణ మహిళలకు గుడ్ న్యూస్.. అక్టోబర్ లోకి రూ. 2,500.. ఆ రోజు నుంచే..! తెలంగాణ మహిళలకు గుడ్ న్యూస్.. అక్టోబర్ లోకి రూ. 2,500.. ఆ రోజు నుంచే..! “రక్తహీనత నివారణ: ఐరన్ మరియు ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పనసలో ఉంటాయి. ఇవి రక్తహీనతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. పిండం అభివృద్ధికి తోడ్పాటు: పనసలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ పిండం యొక్క సరైన అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా నాడీ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి దోహదపడతాయి. మార్నింగ్ సిక్నెస్కు ఉపశమనం: కొంతమంది గర్భిణీ



స్త్రీలు పనస తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు (మార్నింగ్ సిక్నెస్) తగ్గుతాయని చెబుతారు.”పవన్ కల్యాణ్ తెర్రీలోనే భారీ డిజాస్టర్ సినిమా బానూ ఇది..!”ముఖ్య గమనిక: పనస పండు ఆరోగ్యకరమైనదే అయినప్పటికీ, ఏ కొత్త ఆహారాన్ని తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మితంగా తీసుకోవడం ఎప్పుడూ ఉత్తమం. పనస పండును శుభ్రంగా కడిగి, తాజాది మాత్రమే తినాలి.

ఆవు పాల బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే తాగకుండా ఉండరు!



మానవ ఆహారంలో పాలు ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ప్రతీరోజు మనం కచ్చితంగా పాలు, పాల పదార్థాలు ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటాం. పాలలో క్యాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. అయితే గేదె పాలు కంటే ఆవు పాలల్లో చాలా ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. ఆవు పాలు చాలా ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణించబడతాయి. ఆవు పాలలో ఫుల్ పోషకాలుఆవు పాలు చాలా ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనాలు గలవి, అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. ఆవుపాలు కాల్షియంతో సమృద్ధిగా ఉండి, ఎముకలకు మంచి బలాన్ని ఇస్తాయి . ఆవు పాలలో ఉండే క్యాల్షియం కారణంగా దంతాలు కూడా బలంగా ఉంటాయి. ఆవు పాలు ప్రోటీన్‌ను అందిస్తాయి. కండరాల వృద్ధిపోటు కండర నిర్మాణానికి సహాయపడతాయి. ఆవు పాలలో 12 మరియు ఆ వంటి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తాయి. అస్టియోపోరోసిస్‌ను నివారించడంలో కీలకంపిల్లల కోసం, ఆవు పాలను ఇవ్వడం వారికి మంచి పోషకంగా చెప్పవచ్చు. ఆవు పాలు చిన్నారుల అభివృద్ధికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడం ద్వారా వారి వృద్ధిలో సహాయ పడతాయి. పెద్దవారు ఎముకల సాంద్రతను నిర్వహించడంలో మరియు అస్టియోపోరోసిస్‌ను నివారించడంలో ఈ విధంగా పనిచేస్తాయి. ఆవు పాలలో పొటాషియం ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ రోగాల నుండి విముక్తి పైబీపీని తగ్గిస్తుంది. ఆవు పాలు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. విటమిన్లు ఖనిజాలతో పుష్కలమైన ఆవుపాలు మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి శరీరాన్ని వ్యాధుల బారి నుండి కాపాడతాయి. ఆవు పాలలో ఉండే ప్రోటెయిన్స్ పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. భారతదేశంలో, ఆవు పాలను తరచుగా సాంప్రదాయ వంటకాల్లో లేదా నేరుగా తీసుకుంటారు. రాత్రివేళ మీకీ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా? అయితే మీ కిడ్నీలు జాగ్రత్త!ఆవుపాలు కొందరికి అనారోగ్యం కూడా.. జాగ్రత్తమనడేకంటే అనేకమంది ఆవుపాలు యొక్క పోషక విలువలు వీటిని తాగడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే కొంతమందిలో ఆవుపాలు అనారోగ్య సమస్యలను కూడా కలిగించవచ్చు. కొంతమంది వ్యక్తులు లాక్టోజ్ అసహనాన్ని అనుభవించవచ్చు. ఆవుపాలను తీసుకున్నప్పుడు వారికి జీర్ణ సమస్యల వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొంతమందికి ఆవుపాలు అల్లర్లకు కూడా కారణం కావచ్చు. కాబట్టి ఆవుపాలను తీసుకునేవారు ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని తీసుకోవడం మంచిది.

పిల్లలను రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటున్నారా

- ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..!!

పిల్లలను మనం రెగ్యులర్ గా వినియోగిస్తాం. వంటకాల్లోనూ వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరి కొంత మంది పిల్లలను నేరుగా తినేందుకు ఇష్టపడతారు. పల్లీల్లో శరీరానికి శక్తి అందించే పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిల్లో ఫైబిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. పల్లీలను తినటం వలన ప్రయోజనాలు ఉన్నా.. తీసుకునే విధానం లో మాత్రం నిపుణులు కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు. ఈ విధంగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో పల్లీలను నీటిలో నానబెట్టి తినాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కారణంగా వాటిల్లో ఉండే ఆరోగ్య కరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు బి3, బి9, బి1, బి6, బి5, ఇ, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, జింక్, ఐరన్, కాపర్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అందువల్ల పల్లీలను రోజూ తింటే పోషకాహార లోపం ఏర్పడదు. శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. పల్లీలను నీటిలో నానబెట్టి తినడం వల్ల సులభంగా గా జీర్ణం అవుతాయి. పలు పోషకాలను శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. పల్లీలను వేయించి తినకూడదు. పల్లీలలో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి కండరాలకు మరమ్మత్తులు చేస్తాయి. కండరాల నిర్మాణానికి దోహదపడతాయి. దీంతో శరీర శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి మరో వందేభారత్ - రూట్, షెడ్యూల్ భారం..!పల్లీలలో మోనో అనీశామరేటెడ్, పాబి అనీశామరేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. వీటిలో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్ తగ్గేలా చేస్తాయి. దీంతో డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. షుగర్ ఉన్నవారు పల్లీలను తింటుంటే షుగర్‌ను నియంత్రించే ఉంచుకోవచ్చు. ఇలా రోజూ నీటిలో నానబెట్టిన పల్లీలను తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే, జీర్ణ సమస్యలు ఎక్కువగా ఉన్న వారు మాత్రం పల్లీల విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కొద్ది మెత్తంలోనే తీసుకోవాలి. పరిమితి మించి తీసుకుంటే కొత్త సమస్యల బారిన పడాల్సి ఉంటుందని చెబుతున్నారు.



బొప్పాయితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, వీరికి మాత్రం మహా డేంజర్..!!

బొప్పాయి పండు. ఎన్నో ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలను బయటికి పంపిస్తుంది. రక్తం కూడా వృద్ధి చెందుతుంది. అయితే బొప్పాయి పండును తినేవారు మాత్రంకొన్ని సూచనలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి. లేదంటే పండు తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు రావచ్చు. బొప్పాయి తినటం వలన కొందరిలో సమస్యలు వస్తాయి. అతిగా తినటం కూడా మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బొప్పాయి ఎవరు తినకూడదో కూడా స్పష్టం చేస్తున్నారు. బొప్పాయి పండు ఒక కప్పు కంటే ఎక్కువగా తీసుకోవటం మంచిది కాదని చెబుతున్నారు. ఈ పండును బాగా తింటే ఎవరికైనా అన్న వాహికకు ఎఫ్లెక్టి అవుతుంది. కనుక ఎప్పుడు ఈ పండును తిన్నా ఒక కప్పుకు మించరాదు. గర్భిణీలే కాదు, పాలిచ్చే తల్లులు కూడా బొప్పాయి పండును తినరాదు. తింటే వారు ఇచ్చే పాలతో పలు రసాయనాలు బిడ్డ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. దీంతో అవి శిశువులకు లేపాలను కలిగిస్తాయి. బీబీ సమస్యతో బాధపడేవారు, బీబీ ట్యాబ్లెట్లు వేసుకునే వారు బొప్పాయి పండును తినరాదు. తింటే సమస్య తీవ్రతరమవుతుంది. లో బ్లడ్ షుగర్ సమస్యతో బాధపడేవారు బొప్పాయి తినరాదు. తింటే రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఇంకా పడిపోతాయి. కనుక వారు తినరాదు. బొప్పాయి పండును తినే పురుషులు వాటి విత్తనాలను తినకుండా, అవి లోపలికి పోకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఎందుకంటే అవి పురుషుల్లో వీర్యాన్ని నాశనం చేస్తాయి. రాత్రివేళ మీకీ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా? అయితే మీ కిడ్నీలు జాగ్రత్త!”ఇక బొప్పాయి పండును ఎవరైనా చాలా తక్కువగా తినాలి. రోజూ తినవచ్చు కానీ ఒక కప్పు మించ కూడదు. బొప్పాయి పండును ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ పండ్లను అందంతరం ఒక గంట విరామం ఇచ్చి తినవచ్చు. లేదా మధ్యాహ్నం భోజనం అనంతరం ఒక గంట విరామం ఇచ్చి తినవచ్చు. బొప్పాయి పండ్లలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఎ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వర్షాకాలంలో వచ్చు బ్యాక్టీయర్ ఇన్ ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా కాపాడటంతో మేలు చేస్తుంది. బొప్పాయి ఎప్పుడు తిన్నా పరిమితంగా.. రోజూ తీసుకుంటే ఆరోగ్య పరమైన ప్రయోజనాలు అందుతాయి.



ఆ ప్లాప్ ఇప్పటికీ బాధిస్తూ ఉంటుంది



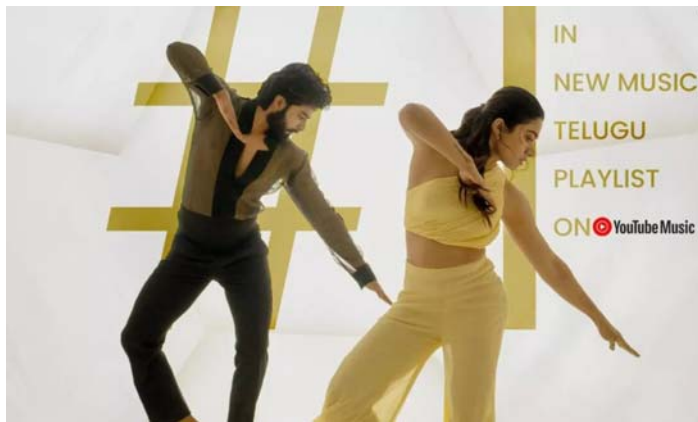
: కొన్ని సినిమాలు ఎంత బావున్నా అవి కమర్షియల్ గా వర్తవుట్ అవ్వవు. మరికొన్ని సినిమాలు కంటెంట్ బాలేకపోయినా హిట్టవుతుంటాయి. ఇంకొన్ని అయితే రిలీజైన టైమ్ ను బట్టి కూడా ఉంటుంది. కొందరు డైరెక్టర్లు కొన్నేళ్ల ముందే ఈ కాలానికి సెట్టయ్యే సినిమాలు చేస్తుంటారు. కానీ ఆ రోజుల్లో అడియన్స్ కు ఉన్న థాట్ ప్రాసెస్ కు ఆ సినిమాలు పెద్దగా ఎక్కువు. ఫలితంగా

సినిమాలు ప్లాప్ అవుతుంటాయి. అలా చాలానే సినిమాలోచ్చాయి. అలాంటి కేటగిరీలో కొన్ని సినిమాలను చెప్పంటారు. అందులో ధనుష్, శృతి హాసన్ హీరోహీరోయిన్లుగా వచ్చిన శ్రీ సినిమా కూడా ఒకటి. ఐశ్వర్యా రజనీకాంత్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా రిలీజైన టైమ్ లో ప్లాప్ గా నిలిచింది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న శృతి హాసన్ శ్రీ సినిమా ఇప్పుడు రిలీజైతే చాలా పెద్ద బ్లాక్ బస్టర్ అవుతుందన్నారు. రీసెంట్ గా కూలీ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న శృతి హాసన్ శ్రీ సినిమా గురించి మాట్లాడారు. శ్రీ సినిమా తనకెంతో ఇష్టమైన సినిమా అని, ఆ సినిమాకు మంచి రెస్పాన్స్ రాకపోవడం ఇప్పటికీ బాధగానే అనిపిస్తుందని, శ్రీ మూవీ చేయడానికి తాను చాలా కష్టపడ్డనని, కానీ ఆ సినిమా ఆశించిన స్థాయిలో ఆడలేదని శృతి అన్నారు. ఒకవేళ శ్రీ సినిమా ఇప్పుడు రిలీజ్ అయితే మాత్రం చాలా పెద్ద బ్లాక్ బస్టర్ అవుతుందని, ఆ సినిమాలోని వై దిస్ కొలవెరి డీ సాంగ్ అప్పట్లో ఎంత వైరల్ అయిందో ఆ సినిమాలోని కంటెంట్ అంతకంటే గొప్పగా ఉండేదని, శ్రీ మూవీ ఇప్పుడు రిలీజైతే ఆ సాంగ్ కంటే హిట్టవుతుందని శృతి అభిప్రాయపడ్డారు. శృతి చెప్పినట్లు శ్రీ సినిమాలోని కంటెంట్ బావుంటుంది. కానీ ఆ సినిమా ఆల్రెడీ రిలీజై ప్లాప్ అయి కాబట్టి ఇప్పుడేమనుకున్నా ప్రయోజనముండదు.

గర్ల్స్ ఫ్రెండ్ 'సభివే'.. రష్మిక మాయతో

నెంబర్ వన్ ట్రెండింగ్

నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్న నటిస్తున్న 'ది గర్ల్స్ ఫ్రెండ్' సినిమా నుంచి ఇటీవల విడుదలైన ఫస్ట్ సింగిల్ 'సభివే' ఇప్పుడు సంగీత ప్రియుల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ పాట విడుదలైన కొన్ని గంటల్లోనే ట్రెండింగ్ లిస్ట్ లో ఎంట్రి ఇచ్చి, యువతను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. గీతా ఆర్ట్స్, ధీరజ్ మొగిలినేని ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సంస్థలు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రాహుల్ రవీంద్రన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికీ సినిమా టీజర్, పోస్టర్స్ ద్వారా మంచి బజ్ క్రియేట్ కాగా, ఇప్పుడు 'సభివే' పాట ఆల్బమ్ పై మరింత హైప్ తెచ్చింది. యూట్యూబ్ మ్యూజిక్ స్టూ మ్యూజిక్ తెలుగు షేర్ లిస్ట్ లో ౨1 ట్రెండింగ్ పాటగా నిలిచింది. ఈ రోమాంటిక్ మెలోడీకి హేషమ్ అబ్దుల్ వహాబ్ సంగీతం అందించగా, రకెండు మౌలి రాసిన లిరిక్స్ పాటను మరింత హాట్ టచింగ్ గా చేశాయి. హేషమ్ స్వయంగా ఆలపించిన ఈ పాటలోని మెలోడీ ట్యూన్ కూడా హైలెట్ అయ్యింది. ఈ పాటలో రష్మిక మందన్న, దీక్షిత్ తల్లి జంటగా కనిపించగా, వీరి మధ్య కెమిస్ట్రీ స్పెషల్ హైలెట్ గా నిలిచింది. డ్యాన్స్ మువ్స్, ఎక్స్ ప్రెషన్స్, ఎమోషనల్ కనెక్ట్ అన్నీ పాటకు అదనపు ఆకర్షణగా మారాయి. ఇద్దరూ ఎంత సింపుల్ గా కనిపించినా.. వారి మధ్య కనిపించే భావోద్వేగాలు ప్రేక్షకులను పూర్తిగా మెప్పిస్తున్నాయి. క్లాస్ టచ్ తో పాటను తెరకెక్కించడంలో దర్శకుడి మెలకువ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. వీడియోలోని కోణ్ అప్ పోల్స్, స్టైలిష్ లుక్, లైట్ కలర్స్ వాడకం, మ్యూజిక్ కు తగ్గట్టుగా డ్యాన్స్ మువ్స్ ఇవన్నీ పాటను యూత్ తో పాటు ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ను కూడా ఆకట్టుకునేలా చేశాయి. 'సభివే' పాట కొన్ని గంటల్లోనే



లక్షల్లో వ్యూస్ ను సాధించడంతో పాటే, సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు సాంగ్ పై ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. మ్యూజిక్ లవర్స్ లో విశేష స్పందన రావడం చూస్తే, సినిమా ఆల్బమ్ కు మంచి క్రేజ్ ఉందనే చెప్పాలి. ఇప్పుడే ఫస్ట్ సింగిల్ తోనే ఇంత రెస్పాన్స్ రావడంతో, సినిమా మిగతా పాటలు, ప్రమోషన్స్ మీద కూడా క్రేజ్ పెరిగింది. రష్మిక అందం, పెర్ఫార్మెన్స్, కథలోని లేడీ ఓరియంటెడ్ టచ్ ఇవన్నీ కలిసొచ్చి 'ది గర్ల్స్ ఫ్రెండ్' మూవీపై భారీ అంచనాలు తీసుకొస్తున్నాయి. ఇక ఈ పాటతో కలిసొచ్చిన క్రేజ్ సినిమాకు మరింత లాభం చేయనుంది. ఇక సినిమా ప్రేక్షకులను ఎంతగా ఆకట్టుకుంటుందో చూడాలి.

కింగ్ డమ్.. హీరోయిన్ లఫ్టి డెడికేషన్



టాలీవుడ్ లో ప్రస్తుతం అందరి ఫోకస్ విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా రూపొందిన కింగ్ డమ్ మూవీపైనే ఉంది. జెర్నీ ఫేమ్ గౌతమ్ తిన్నసూరి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ పై విడుదలకు ముందే భారీ బజ్ నెలకొంది. టీజర్, పాటలు, ప్రమోషన్ తో సినిమాకు మంచి హైప్ వచ్చింది. ఇందులో భాగ్యశ్రీ బోర్నే కథానాయికగా నటిస్తుండగా, ఆమె పాత్ర గురించి ప్రత్యేకంగా చర్చ జరుగుతోంది. రీసెంట్ గా చిత్ర బృందం ప్రమోషన్ లో మరింత ఊపునిచ్చేలా ప్లాన్స్ స్టార్ట్ చేసింది. ఇక మరోవైపు భాగ్యశ్రీ బోర్నే చేసిన పని సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. సినిమా త్వరలోనే విడుదల కానుండటంతో, భగ్యశ్రీ తన పాత్రకు సంబంధించిన డబ్బింగ్ పూర్తిచేసింది. ఈ విషయాన్ని తన ఇన్ స్టాగ్రామ్

స్టోరీ ద్వారా షేర్ చేయగా, అభిమానులు ఎంతో ఎగ్జైట్ అయ్యారు. కేవలం నటనలోనే కాదు, తనే సొంతంగా డబ్బింగ్ చెప్పడం ద్వారా భగ్యశ్రీ తన పాత్ర పట్ల ప్రేమను చూపించింది. చాలా మంది నాయకులు భాషా పరంగా ఇబ్బంది పడుతూ డబ్బింగ్ ఆర్టిస్టులను ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ భగ్యశ్రీ మాత్రం పూర్తి తెలుగు డైలాగ్స్ కి స్వయంగా డబ్బింగ్ చెప్పడం స్పెషల్ హైలెట్ అయింది. కొత్త హీరోయిన్ గా ఇండస్ట్రీకి వచ్చి, ఇంత డెడికేషన్ చూపించడం పై సినీ జనాల్లో కూడా ప్రశంసలు వినిపిస్తున్నాయి. నటనతో పాటు డైలాగ్స్ లో ఎమోషన్ ను అద్భుతంగా ప్రెజెంట్ చేయడమే కాకుండా, తెలుగు డైలాగ్స్ ను కూడా కంటెంట్ కు తగ్గట్టుగా చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. భగ్యశ్రీ మాట్లాడుతూ, "ఒక సినిమాకు డబ్బింగ్ అనేది కేవలం టైట్స్ చెప్పడం కాదు. ప్రతి మాటలో భావాన్ని చూపించడం ముఖ్యం. తెలుగు భాషలో సొంతంగా వాయిస్ ఇవ్వడం నా లక్ష్యం. పాత్రలో జీవం పోసే అవకాశం డబ్బింగ్ తో వచ్చింది" అని తెలిపింది. ఆమె మాటల్లోనూ, ప్రయత్నంలోనూ తెలుగు పట్ల ఉన్న ప్రేమ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఈ డెడికేషన్ వల్ల కింగ్ డమ్ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగిపోయాయి. ప్రేక్షకులు భగ్యశ్రీ నటనతో పాటు ఆమె వాయిస్ వినడానికి ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. సినిమా విడుదల తర్వాత ఆమెకు టాలీవుడ్ లో మరిన్ని అవకాశాలు రావచ్చన్న అభిప్రాయం ఫిలిం వర్గాల్లో వ్యక్తమవుతోంది. ముఖ్యంగా ఓ నార్త్ ఇండియన్ హీరోయిన్ తెలుగులో ఇంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడాన్ని సినీ ప్రియులు ప్రశంసించారు. ఇక కింగ్ డమ్ లో భగ్యశ్రీ బోర్నే ప్రదర్శన ఎలా ఉండబోతోందో తెలుసుకోవాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు వేచి చూడాల్సిందే.

సర్దమిన్ టాక్ ఏంటి..?

మలయాళ స్టార్ పృథ్వీరాజ్ సుకుమార్ న్ నటించిన లేటెస్ట్ మూవీ సర్దమిన్. పృథ్వీరాజ్, కాజోల్, ఇబ్రహీం అలి ఖాన్, బొమ్మన్ ఇరానీ ఈ సినిమాలో నటించారు. కయోన్ ఇరానీ ఈ మూవీని డైరెక్ట్ చేశారు. కశ్మీర్ ఉగ్రదాడులు అక్కడ ఉన్న ఆర్మీ ఆఫీసర్ విజయ్ మిసన్ కథతోనే ఈ సినిమా తెరకెక్కించారు. దేశభక్తి నేపథ్యంలో ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో వచ్చింది ఈ సర్దమిన్. లేటెస్ట్ డైరెక్ట్ ఓటీటీ రిలీజ్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది సర్దమిన్. ఇంతకీ సర్దమిన్ కథ ఏంటంటే.. కశ్మీర్ లో ఉగ్రదాడులు జరుగుతున్న టైం లో ఎంతోమంది అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోతారు. ఐతే ఈ దాడుల వెనక ఉన్న కాబిల్ అలియాస్ మెసినే ని పట్టుకోవాలని తన టీం తో రంగంలోకి దిగుతాడు విజయ్ మిసన్ (పృథ్వీరాజ్ సుకుమార్ న్). నిలువెల్లా దేశభక్తి నిండిన విజయ్ మేసినే కాబిల్ ని కంట్లోలో ఉంచుకుంటాడు. ఐతే ఈ క్రమంలోనే విజయ్ మేసన్ కొడుకు హర్యాన్ ని ఉగ్రదాడులు కిడ్నాప్ చేస్తారు. కాబిల్ ని విడిచి పెట్టకపోతే హర్యాన్ ని చంపేస్తామని హెచ్చరిస్తారు. ఆ టైం లో విజయ్ మిసన్ ఏం చేశాడు.. కొడుకుని రక్షించుకుంటాడా...? దేశాన్ని పాడుకుంటాడా అన్నది సినిమా దేశభక్తితో ముఖ్యంగా ఉగ్రవాదం నేపథ్యంతో వచ్చిన ఆర్మీ సోల్డర్స్ కథలన్నీ కూడా కేవలం పేట్రీయాటిక్ అంశాన్ని తీసుకొని చూపిస్తారు. ఐతే ఈమధ్య ఇలాంటి కథల్లో కూడా ఎమోషన్ ని జోడిస్తున్నారు. లాస్ట్ ఇయర్ వచ్చిన అమరన్ సినిమా ఇందుకు ఉదాహరణ. శివ కార్తికేయన్, సాయి పల్లవి నటించిన అమరన్ సినిమా కూడా రియల్ టైం కథతో వచ్చింది. ఆ సినిమాలో ఎమోషన్స్ బాగా వర్క్ అవుట్ అయ్యాయి. ఐతే సర్దమిన్ ఒక కల్పిత కథ. ఇందులో కూడా ఎమోషనల్ గా వర్క్ అవుట్ చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ అది అంతగా వర్క్ అవుట్ కాలేదు. సినిమా కోసం పృథ్వీరాజ్ మంచి ఎఫర్ట్ పెట్టారు. కానీ అంతగా ఎమోషనల్ టచ్ ఇవ్వలేదు.



'సారీ చెప్పాల్సిందే.. లేకుంటే కింగ్ డమ్ ను అడ్డుకుంటాం'

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ లీడ్ రోల్ లో నటించిన కింగ్ డమ్ మూవీ మరో ఐదు రోజుల్లో సందడి చేయనుంది. గౌతమ్ తిన్నసూరి దర్శకత్వం వహించిన ఆ సినిమా.. జూలై 31వ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. సై జోనర్ లో రూపొందుతున్న కింగ్ డమ్ మూవీపై ఆడియన్స్ లో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. వాటిని పెంచేందుకు మేకర్స్ ఫుల్ గా ట్రై చేస్తున్నట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. రీసెంట్ గా కింగ్ డమ్ పాడ్ కాస్ట్ పేరుతో టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ నందీమ్ రెడ్డి వంగాను రంగంలోకి దించారు. విజయ్, గౌతమ్ తో ఆయన చిట్ చాట్ నిర్వహించగా.. ఇంట్రెస్టింగ్ విషయాలు బయటకు వచ్చాయి. ఇప్పుడు మరికొన్ని గంటల్లో టైలర్ రిలీజ్ కానుంది. తిరుపతిలో టైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ జరగనున్నట్లు మేకర్స్ ఇటీవల ప్రకటించారు. అందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు కూడా కంప్లీట్ అయ్యాయి. అయితే ఇప్పుడు ఆ ఈవెంట్ లో విజయ్ దేవరకొండ సారీ చెప్పాలని గిరిజన నేతలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. లేకుంటే ఈవెంట్ ను అడ్డుకుంటామని రీసెంట్ గా ప్రకటన విడుదల చేశారు. తిరుపతి ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. గత ఏప్రిల్ 26న హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన కోలీవుడ్ హీరో సూర్య రెడ్స్ చిత్రం శ్రీ రిలీజ్ ఫంక్షన్ కు విజయ్ దేవరకొండ హాజరయ్యారని గుర్తు చేశారు. ఆ సమయంలో వేదికపై మాట్లాడుతూ.. గిరిజనులపై కించపరిచేలా వ్యాఖ్యానించారని విమర్శించారు. "సూర్య రెడ్స్ మూవీ శ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో విజయ్.. 500 ఏళ్ల క్రితం గిరిజనులు బుద్ధి లేకుండా, కామన్ సెన్స్ లేకుండా కొట్టుకున్నారని వ్యాఖ్యానించడం దారుణం. దేశంలో 15 కోట్ల మంది, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 85 లక్షల మంది ఉన్న గిరిజన సమాజంపై వ్యాఖ్యలు చేశారు. గిరిజనులు ప్రకృతి ప్రేమికులు" అని తెలిపారు. సమాజంలో బాధ్యత కలిగిన హీరో ఒక జాతిని కించపరిచేలా మాట్లాడటం సరికాదన్నారు. "గిరిజనులపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం బాధాకరం. సమాజంలో యూత్ ఫోలోయింగ్ కలిగిన వ్యక్తి.. అలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడాన్ని ఖండిస్తున్నాం. శ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో ఐహారంగా క్షమాపణ చెప్పాలి. లేకుంటే ఈవెంట్ ను అడ్డుకుంటాం" అంటూ వార్నింగ్ ఇచ్చారు గిరిజన నేతలు.



