





ఎగుమతుల్లో మళ్లీ క్షీణత

వరుసగా రెండు నెలల పాటు సానుకూల వృద్ధిని నమోదు చేసిన ఎగుమతుల రంగం మే నెలలో మరోసారి ప్రతికూల వృద్ధిలోకి దిగజారింది. ప్రపంచ విపణిలో పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ధరల తగ్గుదల, అంతర్జాతీయ అనిశ్చితుల ప్రభావంతో మే నెల ఎగుమతులు 2.17% పడిపోయి 3,873 కోట్ల డాలర్లకు (రూ.3.33 లక్షల కోట్లు) పరిమితం అయ్యాయి. ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన గణాంకాల ప్రకారం వాణిజ్య లోటు 2,188 కోట్ల డాలర్లకు (రూ.1.88 లక్షల కోట్లు) తగ్గింది. దిగుమతులు కూడా 1.7% తగ్గి 6,061 కోట్ల డాలర్లుగా (రూ.5.21 లక్షల కోట్లు) నమోదయ్యాయి. ఇదిలా ఉండగా ఏప్రిల్-మే నెలల్లో మొత్తం ఎగుమతులు 3.11 శాతం పెరిగి 7,719 కోట్ల డాలర్లకు (రూ.66.4 లక్షల కోట్లు) చేరగా దిగుమతులు 8 శాతం వృద్ధితో 12,552 కోట్ల డాలర్లుగా (రూ.10.79 లక్షల కోట్లు) నమోదయ్యాయి. రెండు నెలల వాణిజ్య లోటు 4,833 కోట్ల డాలర్లుగా (రూ.4.16 లక్షల కోట్లు) ఉంది. మే నెలలో ప్రతికూల వృద్ధి నమోదైన వస్తువుల్లో బియ్యం, ఇనుప ఖనిజం, వజ్రాభరణాలు, ఇంజనీరింగ్, కొన్ని రకాల టెక్స్టైల్ ఉత్పత్తులు ఉన్నాయి. క్రూడాాయల్ దిగుమతులు 26.14%, బంగారం దిగుమతులు 12.6% తగ్గినప్పటికీ టీ, కాఫీ, సుగంధ ద్రవ్యాలు, రసాయనాలు, మెరైన్ ఉత్పత్తులు, ఫార్మా విభాగాల్లో మాత్రం సానుకూల వృద్ధి నమోదైంది. ఆహార వస్తువుల ధరలు తగ్గడంతో దేశంలో టోకు ధరల ద్రవ్యోల్బణం మే నెలలో 0.39 శాతానికి దిగి వచ్చింది. ఇది 14 నెలల కనిష్ట స్థాయి. గత ఏడాది ఇది మే నెలలో 2.74 శాతంగా ఉంది. కూరగాయల ధరలు 21.62 శాతం, ఇంధన విభాగం 2.27 శాతంతో ప్రతి ద్రవ్యోల్బణ స్థితిని నమోదు చేశాయి.



ఖాతాదారులకు షాక్ ఇచ్చిన ఎస్బీఐ..

దేశంలో ఎక్కువ సంఖ్యలో పెట్టుబడిదారులు తమ సొమ్మును స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా అందించే వివిధ పథకాల్లో పెట్టుబడి పెడుతూ ఉంటారు. పోస్టాఫీసు తర్వాత గ్రామీణులు ఎస్బీఐ అంటే నమ్మకంతో ఉంటారు. ఎస్బీఐ కూడా ఎప్పటికప్పుడు ఖాతాదారులకు తన సేవలను విస్తరిస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఇటీవల ఎస్బీఐ వడ్డీ రేట్ల విషయంలో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దేశంలో అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకు అయిన స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తన డిపాజిటర్లకు దివ్యుతిరిగే షాక్ ఇచ్చింది. జూన్ 15 నుంచి ఎస్బీఐ వివిధ కాలపరిమితులలో రూ.3 కోట్ల వరకు రిటైల్ టర్మ్ డిపాజిట్లపై వడ్డీ రేట్లను 25 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించింది. అలాగే సేవింగ్స్ ఖాతా రేటును ఆల్-టైమ్ కనిష్ట స్థాయి 2.5 శాతానికి తగ్గించింది. ఈ తగ్గింపులు కొత్త, పునరుద్ధరణ డిపాజిట్లను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ నెల ప్రారంభంలో ఆర్బీఐ రెపో రేటులో 50 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గించడంతో ఎస్బీఐ ఈ మేరకు చర్యలు తీసుకుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బ్యాంకు లాభాల మార్జిన్లను కాపాడటం ఈ నిర్ణయం

తీసుకుందని స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఎస్బీఐకు సంబంధించిన రూ.36 లక్షల కోట్ల రుణ పోర్ట్‌ఫోలియోలో దాదాపు 45 శాతం రెపో రేటుతో ముడిపడి ఉంది. వీటిలో రూ.8.3 లక్షల కోట్ల గృహ రుణాలు, రూ.1.2 లక్షల కోట్ల వాహన రుణాలు ఉన్నాయి. తత్ఫలితంగా కొత్త కస్టమర్లకు బ్యాంకునకు సంబంధించిన అగ్ర గృహ రుణ రేట్లు ఇప్పుడు 7.5 శాతంగా ఉన్నాయి. బెంచ్‌మార్క్ రేటు తగ్గింపు వల్ల బ్యాంకు వార్షిక వడ్డీ ఆదాయం దాదాపు రూ.8,100 కోట్లు తగ్గుతుందని అంచనా. ఈ ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి పొదుపు డిపాజిట్ రేట్లను తగ్గించడం వేగవంతమైన పరిష్కారాన్ని అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొదుపు ఖాతాల్లో రూ.23 లక్షల కోట్లు ఉండటంతో తక్కువ వడ్డీ చెల్లింపు వల్ల బ్యాంకుకు ఏటా దాదాపు రూ.5,750 కోట్లు ఆదా అవుతుందని భావిస్తున్నారు. ఈ తరహా సర్దుబాట్లు ఎస్బీఐ మాత్రమే చేయడం లేదని హెచ్‌డిఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ కూడా అధిక విలువ కలిగిన డిపాజిట్లపై తన పొదుపు ఖాతా రేటును అన్ని నిల్వలపై 2.75 శాతానికి తగ్గించిందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అలాగే ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ రేట్లను 25 బేసిస్ పాయింట్లు వరకు తగ్గించింది.



మరింత వేగంగా యూపీఐ చెల్లింపులు..



ఆ టాటా కారు ఈవీ వెర్షన్ లివీజ్.. టాప్ రేపుతున్న నయా ఫీచర్లు

భారతదేశంలోని కారు లవర్స్ ఇటీవల ఈవీ కార్ల కొనుగోలుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. మైలేజ్ సంబంధిత సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ అన్ని కంపెనీలు లాంగ్ రేంజ్ ఈవీలను లాంచ్ చేయడంతో కొనుగోలుకు ముందుకు వస్తున్నారు. తాజాగా ప్రముఖ కంపెనీ టాటా తన సియోరాను ఈవీ వెర్షన్‌ను లాంచ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. టాటా మోటార్స్ సియోరా ఎన్‌యూఎస్‌ఐ ఐసీఈ, ఈవీ వేరియంట్‌లో రీ లాంచ్ చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తోంది. ట్రై-స్పీడ్ సెలమ్, అధునాతన ఫీచర్లు, రెవెల్ 2 ఏడీఏఎస్ వంటి అత్యాధునిక భద్రతా సాంకేతికతలతో ఈ కారును లాంచ్ చేయనున్నారు. హోయర్ ఈవీతో మార్కెట్‌పై సాఫ్ట్-టచ్-టచ్ మెటీరియల్స్, ఆటోమేటిక్ అడ్జస్టిబుల్ వెంటిలేటర్డ్ ఫ్రంట్ సిట్లు ఉంటాయి. టాటా సియోరా తిరిగి మార్కెట్‌కి వచ్చి ఈ రంగంలో మరోసారి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. త్వరలోనే సియోరా ఎన్‌యూఎస్ ఐసీఈ, ఈవీ వేరియంట్లు రెండూ కొనుగోలుకు అందుబాటులో ఉండున్నాయి. టాటా సియోరా డ్రైవింగ్ అనుభవాన్ని మెరుగుపరచడానికి ట్రై-స్పీడ్ సెలమ్‌తో ఆకట్టుకోనుంది. ఇటీవల వెల్లడైన నివేదికల ప్రకారం ప్రతి యూనిట్ 12.3 అంగుళాలు స్క్రీన్‌తో వస్తుంది. ఇన్ఫోటైన్‌మెంట్ సిస్టమ్‌కు సంబంధించిన సెంటర్ యూనిట్, డిజిటల్ ఇంజన్, 1.5 లీటర్ టర్బోచార్జ్ జీడిబ పెట్రోల్ ఇంజన్‌ను కలిగి ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ ఇంజన్ ఎంపికలతో మాన్యువల్, ఆటోమేటిక్ గేర్‌బాక్సులు రెండూ అందుబాటులో ఉండే అవకాశం ఉంది. ఎలక్ట్రిక్ వెర్షన్ హోయర్ ఈవీ మోడల్ బ్యాటరీ ప్యాక్, డ్యూయల్-మోటార్ ఏడజ్టబుల్ సిస్టమ్‌ను ఉపయోగించే అవకాశం ఉంది. హెచ్‌డి రియల్‌వ్యూ మిరర్, ప్రామాణికంగా ఏడు ఎయిర్‌బ్లాక్లు, ఇతర ప్రయోజనాలతో వస్తాయి. ఐసీఈ వెర్షన్ 2.0 లీటర్ డిజిల్ ఇంజన్, 1.5 లీటర్ టర్బోచార్జ్ జీడిబ పెట్రోల్ ఇంజన్‌ను కలిగి ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ ఇంజన్ ఎంపికలతో మాన్యువల్, ఆటోమేటిక్ గేర్‌బాక్సులు రెండూ అందుబాటులో ఉండే అవకాశం ఉంది. ఎలక్ట్రిక్ వెర్షన్ హోయర్ ఈవీ మోడల్ బ్యాటరీ ప్యాక్, డ్యూయల్-మోటార్ ఏడజ్టబుల్ సిస్టమ్‌ను ఉపయోగించే అవకాశం ఉంది.

భారతదేశంలో డిజిటల్ పేమెంట్లు రోజురోజుకూ వృద్ధి చెందుతున్నాయి. 2016లో నోట్ల రద్దు సమయంలో అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన యూపీఐ చెల్లింపులు తక్కువ సమయంలో ప్రజాదరణ పొందాయి. ముఖ్యంగా దేశంలో చిల్లర సమన్వయ యూపీఐ చెల్లింపులతో చెక్ వడింది. తాజాగా యూపీఐ చెల్లింపులు మరింత వేగంగా సాగుతున్నాయని వలువరు నిపుణులు చెబుతున్నారు. యూపీఐ చెల్లింపు జూన్ 16న మరింత వేగంగా సాగాయని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌పీసీఐ) కొత్త ఆదేశాలతో వేగవంతమైన చెల్లింపులు సాధ్యమయ్యాయని చెబుతున్నారు. బ్యాంకులు, చెల్లింపు యూపీఐతో



సహా అన్ని యూపీఐ యాప్‌లు యూపీఐ ఆధారిత ఆర్థిక, ఆర్థికతర సేవలకు గరిష్ట ప్రతిస్పందన సమయాన్ని తగ్గించాలని ఆదేశించింది. ఈ కొత్త నిబంధనల నేపథ్యంలో యూపీఐ లావాదేవీని పూర్తి చేయడానికి పట్టే సమయం అంటే డబ్బు పంపడం లేదా స్వీకరించడమైన 15 సెకన్లకు పరిమితం అయ్యింది. గతంలో యూపీఐ చెల్లింపులకు గరిష్ట సమయం 30 సెకన్లుగా ఉంటే ఎన్‌పీసీఐ దాన్ని 15 సెకన్లకు తగ్గించింది. ఈ తగ్గింపు గూగుల్ పే, ఫోన్ పే, పేటీఎం వంటి అన్ని యూపీఐ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లతో సహా యోనో ఎస్బీఐ, ఐమెజెల్ పే,

కర్నాటకలో బైక్ ట్యాక్స్ సేవలు రద్దు

కర్నాటక హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాలతో ఆ రాష్ట్రంలో బైక్ ట్యాక్స్ సేవలు నిలిచిపోయాయి. సోమవారం ఉదయం నుంచి ర్యాపిడ్, ఉబర్, ఓలా సంస్థలు తమ సేవలను నిలిపివేశాయి. హైకోర్టు ఆదేశాలతో తమ సేవలను నిలిపివేస్తున్నట్లు ర్యాపిడ్ వెల్లడించింది. సేవలను పునరుద్ధరించేందుకు ప్రభుత్వంతో కలిసి పని చేస్తున్నామని పేర్కొంది. బైక్ ట్యాక్స్ సేవలను ఉబర్ మోటో కొరియర్ కింద మార్చింది. మరో అగ్రిగేటర్ ఓలా తన యాప్‌లో బైక్ ట్యాక్స్ ఆప్షన్‌ను తొలగించింది. మోటార్ వెహికల్ టెక్నాలజీ ప్రస్తావన లేకపోవడంతో ఈ సేవలను నిలిపివేయాలంటే కర్నాటక హైకోర్టు సింగిల్ బెంచ్ గతంలో ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ అంశంపై క్యాబ్ సర్వీసు సంస్థలు సవాలు చేయడంతో డివిజన్ బెంచ్ కూడా సింగిల్ బెంచ్ ఆదేశాలను సమర్థించింది. జూన్ 20లోగా దీనిపై తమ స్పందన తెలపాలని కర్నాటక ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను జూన్ 24కు వాయిదా వేయగా.. తాత్కాలికంగా బైక్ ట్యాక్స్ సేవలు నిలిచిపోయాయి. దీంతో గిగా వర్క్యు తమ ఉపాధిని కోల్పోయారు.

ఇతర బ్యాంకింగ్ యాప్‌లకు వర్తిస్తుంది. సాధారణంగా ఓ వ్యక్తి క్లౌడ్ కోసం స్కాన్ చేశాక సంబంధిత బ్యాంక్ ఎన్‌పీసీఐ సిస్టమ్ ద్వారా మరో బ్యాంకునకు “చెల్లింపు” అభ్యర్థనను పంపుతుంది. ఆ బ్యాంకు ఖాతా యాక్టివ్‌గా ఉందా? లేదా వివరాలు సరిగ్గా ఉన్నాయా? వంటి విషయాలను తనిఖీ చేసి డబ్బు అందినట్లు నిర్ధారణను తిరిగి పంపుతుంది. ఈ నిర్ధారణ ఎన్‌పీసీఐ సిస్టమ్ ద్వారా సంబంధిత బ్యాంక్‌కు తిరిగి వెళ్తుంది. దాంతో మన మొబైల్‌లో ట్రాన్సాక్షన్ సక్సెస్‌ఫుల్ అని వస్తుంది. ఇప్పటి వరకు ఈ మొత్తం ప్రక్రియకు 30 సెకన్లు పట్టేది. కానీ జూన్ 16, 2025 నుంచి దీనికి కేవలం 15 సెకన్లు మాత్రమే పడుతుంది. కేవలం చెల్లింపులు మాత్రమే కాకుండా లావాదేవీ స్వీతిని తనిఖీ చేయడం లేదా విఫలమైన చెల్లింపులను తిరిగి పొందడం వంటి కార్యకలాపాలు ఇప్పుడు 30 సెకన్లకు బదులుగా కేవలం 10 సెకన్లు మాత్రమే పడుతుంది. కాబట్టి లావాదేవీ విషయంలో తప్పు జరిగితే మీరు ఆ లావాదేవీకి సంబంధించిన అవేడెడ్ పొందడానికి లేదా దానిని తిరిగి పొందడానికి ఎక్కువసేపు వేచి ఉంచాల్సిన అవసరం ఉండదు.



చక్కని ఆరోగ్యం



ఈ పండు తింటే మంచిదట..!

మనం తినే పండ్లలో ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేసే పండ్లలో అంజీర్ పండు చాలా ప్రత్యేకమైనది. చూడటానికి మామూలుగా కనిపించినా.. ఇందులో ఉన్న ఔషధ గుణాలు మనం ఊహించలేనంత గొప్పవి. ముఖ్యంగా పురుషుల ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ఈ పండు చాలా సహాయపడుతుంది. అంజీర్ పండులో సహజంగా శక్తినిచ్చే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర శక్తిని పెంచడమే కాకుండా శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలను సమతుల్యంగా ఉంచుతాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే జింక్ అనే ఖనిజం పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ ను ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఇది పురుషుల సంతానోత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అంజీర్ పండులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు రక్తనాళాల్లో కొవ్వు గడ్డలు ఏర్పడకుండా ఆవుతాయి. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ పండులో విటమిన్ B6 ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మెదడులో హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరిచి మెదడు పనితీరును పెంచుతుంది. దాని వల్ల మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది మంచి ఏకాగ్రత వస్తుంది. అంజీర్

పండులో నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది కడుపు శుభ్రం చేయడానికి, మలబద్ధకం రాకుండా నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ లాంటి సమస్యలు తగ్గడానికి ఇది సహజ చికిత్సలా పని చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారికి అంజీర్ పండు ఒక మంచి సహాయకారి. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్ శరీరాన్ని విశ్రాంతి స్థితికి తీసుకెళ్లి నిద్రను మెరుగుపరుస్తాయి.అంజీర్ పండులో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది రక్తహీనతను నివారించి శరీరాన్ని శక్తివంతంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. అలసట, నీరసం లాంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. రాత్రిపూట రెండు లేదా మూడు ఎండిన అంజీర్ పండ్లను ఒక గ్లాసు పాలలో నానబెట్టి ఉదయం ఖాళీ పొట్టతో తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి పూర్తిగా శక్తి లభిస్తుంది. చలికాలంలో వేడి పాలలో వేసుకుని తినడం మంచిది. బాదం, వాల్ నట్ లతో కలిపి తింటే మరింత మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

రోజూ బెల్లం ముక్క తింటున్నారా?



నేచురల్ స్వీట్నర్ గా ఉపయోగపడే బెల్లంలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే ప్రతిరోజూ ఒక చిన్న బెల్లం ముక్క తింటే అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చక్కెరకు బదులుగా బెల్లాన్ని వాడటం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది తీపి తినినాని కోరుకునే ఆశను తీర్చడమే కాకుండా, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. బెల్లంలో ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలున్నాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. బెల్లం తినడం వల్ల రక్తహీనత తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఐరన్ శరీరంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. రోజూ బెలం తినడం వల్ల నెలసరి సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పి నుండి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. చంటకాల్లో బెల్లం వినియోగించి ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. బెల్లంలో ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలున్నాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. బెల్లం తినడం వల్ల రక్తహీనత తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఐరన్ శరీరంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. రోజూ బెలం తినడం వల్ల నెలసరి సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పి నుండి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. చంటకాల్లో బెల్లం వినియోగించి ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. బెల్లంలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ మన శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. రోజూ ఓ బెల్లం ముక్క తినడం వల్ల అలసటను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. భోజనం చేశాక ఓ బెల్లం ముక్క తింటే త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దాంతోపాటు స్వీట్స్ తినాలనే కోరికను కూడా

తగ్గించుకోవచ్చు. బెల్లంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో హానికరమైన టాక్సిన్లను వెలికితీస్తాయి. ఓజుసల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. బెల్లంలో ఉండే పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ ఎముకల బలాన్ని పెంచుతాయి. దీనివల్ల శరీరంలో క్యాల్షియం త్వరగా ఖర్చవుతాయి. దీంతో మీరు ధృఢంగా ఉంటారు. బెల్లం తినడం ద్వారా గొంతు సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉండాలంటే బెల్లం తినాలి. బెల్లం తినడం వల్ల శ్వాస, నెలెర్లికల సమస్యలు కూడా త్వరగా తగ్గుతాయి. అలెర్జిక్ రిస్కును ఎదుర్కోవడానికి బెల్లం మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. మీరు తరచూ మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నట్లయితే బెల్లం మీకు మంచి పరిష్కారం చూపుతుంది. రోజూ బెల్లం తినడం బెల్లం వల్ల ఈ సమస్య తగ్గి మీరు యాక్టివ్ మారుతారు. బెల్లం శరీరంలోని హానికర ద్రవ్యాలను బయటకు పంపించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయాన్ని శుభ్రంగా ఉంచి, ఆరోగ్యంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత కొద్దిగా బెల్లం తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ మెరుగువుతుంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు తలెత్తవు. పేగుల పని తీరును సజావుగా చేస్తుంది. బెల్లం శరీరాన్ని లేపిలనుండి వెచ్చగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో బెల్లం తినడం వల్ల శరీరం గాఢంగా వేడి చెందుతుంది. అందుకే చలికాలంలో బెల్లంతో తయారైన పాకాలు, లాడూలు వంటివి తినడం ఆనవాలుతీగా మారింది.

రాత్రిపూట ఎక్కువసార్లు యూరిన్ కి వెళ్తున్నారా..?

మన శరీర ఆరోగ్యాన్ని సూచించే ముఖ్యమైన అంశాలలో మూత్ర విసర్జన ఒకటి. మనం రోజులో ఎన్నిసార్లు మూత్రానికి వెళ్తున్నామనే దానిపై మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉండొచ్చు. అయితే అందరికీ ఒకే విధంగా ఉండదు. వయసు, జీవనశైలి, తాగునీటి పరిమాణం లాంటి అంశాలపై ఇది ఆధారపడుతుంది. మన శరీరంలోకి వెళ్లిన నీరు, ఆహారం లాంటివి జీర్ణం అయిన తర్వాత మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలు మూత్ర రూపంలో బయటకు వస్తాయి. మూత్రపిండాల రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. తర్వాత తయారైన మూత్రం మూత్రాశయంలో నిల్వ ఉంటుంది. అది నిండినప్పుడు మెదడుకు సంకేతం వెళ్తుంది. అప్పుడు మనం మూత్ర విసర్జన చేస్తాం. ఇది ఒక సహజ ప్రక్రియ. సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి రోజులో సగటున 6 నుంచి 7 సార్లు మూత్ర విసర్జన చేస్తాడు. అయితే రోజుకు 4 నుంచి 10 సార్లు మద్ద్యలో ఉన్నా అది కూడా సాధారణమే. కానీ రాత్రి సమయంలో ఒకసారికి మించి తరచుగా మూత్రానికి వెళ్డం సాధారణం కాదు. ఇది శరీరంలో ఏదో మార్పు జరుగుతోందనే సంకేతం కావొచ్చు. ఈ కారణాల వల్ల కొంతమందికి తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సి రావచ్చు. కానీ కొన్ని సార్లు ఇది దాగి ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యల లక్షణం కూడా కావొచ్చు. మీరు రోజులో పదిసార్ల కంటే ఎక్కువ సార్లు లేదా నాలుగు సార్ల కన్నా తక్కువగా మూత్ర విసర్జన చేస్తే అది ఒక హెచ్చరిక కావొచ్చు. అలాగే కింద ఇచ్చిన లక్షణాలు ఉన్నా వెంటనే డాక్టర్ ను కలవాలి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ ను కలిసి అసలు కారణాన్ని తెలుసుకొని చికిత్స తీసుకోవాలి. మీ శరీరానికి సంబంధించిన చిన్న చిన్న విషయాలను గమనించడం ద్వారా పెద్ద సమస్యలను ముందుగానే నివారించవచ్చు. మూత్ర విసర్జన అలవాట్లు కూడా అలాంటి వాటిలో ఒకటి. అలవాట్లు సాధారణంగా ఉన్నా బాగానే ఉంటుంది. కానీ మార్పులు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఎప్పటికప్పుడు శరీర సంకేతాలను గమనిస్తూ ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

పుదయం

ఈ నట్స్ బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే షాక్ అవుతారు..

ఈ నట్స్ రెగ్యులర్ గా తినడం వలన మెదడు పనితీరు మెరుగువుతుంది, కాగ్నిటివ్ ఫంక్షనింగ్ పెరుగుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, సెలేనియం వలన మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. బ్రెజిల్ నట్స్ లో సెలేనియం కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. సెలేనియం మరియు విటమిన్ ఈ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు బ్రెజిల్ నట్స్ లో అధికంగా ఉంటాయి. దీని వలన ఫ్రీరాడికల్స్ తగ్గుతాయి. బ్రెజిల్ నట్స్ లో ప్రోటీన్స్, ఫైబర్, సెలీనియం, కాపర్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, థయోమిన్, విటమిన్ ఇ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ కి ఎంతగానో హెల్ప్ అవుతుంది. బ్రెజిల్ నట్స్ లో సెలేనియం అధికంగా ఉంటుంది. దీని వలన థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగువుతుంది. ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో సెలీనియం ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. బ్రెజిల్ నట్స్ తినడం వలన ఈ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగువుతుంది.ల

విటమిన్ ఈ, ఇతర పోషకాలు బ్రెజిల్ నట్స్ లో అధికంగా ఉండటం వలన చర్మం ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.బ్రెజిల్ నట్స్ శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను నివారించడంలో కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రించు కూడా ఇది చాలా మంచిది.



ఇది శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది. కాబట్టి, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులని నివారించడంలో కూడా ఇది ఎఫెక్టివ్ గా ఉంటుంది. బ్రెజిల్ నట్స్ తినటం వల్ల శరీరంలోని జీవక్రియని పెంచడంతో పాటు ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండడం వల్ల కొవ్వుని తగ్గించడంలో కూడా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. బ్రెజిల్ నట్స్ రెగ్యులర్ గా తినడం వలన మెదడు పనితీరు మెరుగువుతుంది, కాగ్నిటివ్ ఫంక్షనింగ్ పెరుగుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, సెలేనియం వలన మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. బ్రెజిల్ నట్స్ లో సెలేనియం కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. సెలేనియం మరియు విటమిన్ ఈ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు బ్రెజిల్ నట్స్ లో అధికంగా ఉంటాయి. దీని వలన ఫ్రీరాడికల్స్ తగ్గుతాయి.



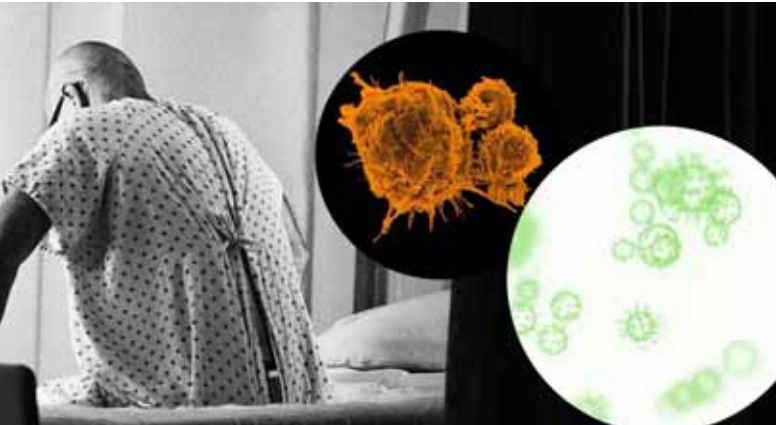
మారేడు పండు జ్యూస్ తాగితే ఎన్నో లాభాలు!

మారేడు పండులోని యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు చర్మంపై ఏర్పడిన దద్దులు, ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. మారేడు పండులో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కంటి సంబంధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. తద్వారా కంటిమాపు మెరుగ్గా ఉంటుంది. మారేడు పండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. అలాగే గుండె సంబంధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మారేడు పండు జ్యూస్ తాగితే ఎన్నో లాభాలు! ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మారేడు పండు జ్యూస్ తాగడం వలన జీర్ణ క్రియ మెరుగుపడడమే కాకుండా మలబద్ధక సమస్యను కూడా నివారిస్తుంది. మారేడు పండు జ్యూస్ షుగర్ లెవెల్స్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుతాయి. జీవక్రియ మెరుగు పరచడం లో మారేడు పండు జ్యూస్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఉండడం వలన మారేడు పండు జ్యూస్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ జ్యూస్ రోజూ తాగడం వలన చర్మం ముడుతలు రాకుండా ,ప్రకాశవంతంగా ఉండేలా చేస్తుంది.మారేడు పండులో అధిక ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో పాటుగా గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. మారేడు పండులోని యాంటీ ఇంఫ్లమేటరీ గుణాలు చర్మంపై

మంట, వాపు వంటి సమస్యలను నివారిస్తాయి. తద్వారా మెటిమల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. మారేడు పండులోని సమ్మేళనాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. మారేడు పండులో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది వేడి వాతావరణంలో మీ శరీరం కోల్పోయిన లవణాలను తిరిగి అందించి బాడిని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. మారేడు పండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల జరిగే నష్టం నుంచి కాపాడతాయి. అలాగే క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటాయి. మారేడు పండులోని అధిక ఫైబర్ తొందరగా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ కలిగిస్తుంది. తద్వారా బరువు అదుపులో ఉంటుంది. మారేడు పండులోని యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు చర్మంపై ఏర్పడిన దద్దులు, ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. మారేడు పండులో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కంటి సంబంధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. తద్వారా కంటిమాపు మెరుగ్గా ఉంటుంది. మారేడు పండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. అలాగే గుండె సంబంధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో క్యాన్సర్ ముప్పు!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాచకింద నీరులా విస్తరిస్తుంది. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ఎవరినీ పదిలిపెట్టడం లేదు. ప్రాథమిక స్థాయిలో కూడా దీని లక్షణాలు గుర్తించడం చాలా కష్టమైపోతుంది. దీని వలన చాలా మంది తమ ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. అందుకే క్యాన్సర్ పట్ల ప్రత్యేక అవగాహన కలిగి ఉండటమే కాకుండా మంచి ఆహారం తీసుకొని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ప్రస్తుత క్యాన్సర్ కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ ప్రమాదంలో కీలక పాత్ర ఆహారంనే ఉండటం వలన కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలకు చాలా దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. హార్షర్ పరిశోధన బృందం చేసిన ఓ పరిశోధనలో కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను అతిగా తీసుకోవడం వలన క్యాన్సర్ ప్రమాదం పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ క్యాన్సర్ ముప్పుకు పెద్ద కారణం అవుతుందంటుంది. అందుకే వీలైనంత వరకు ఇలాంటి ఆహారపదార్థాలకు చాలా దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు వైద్య నిపుణులు. ప్రాసెస్ చేయబడిన మాంసాలను తినడం వలన ఇందులోని పాలి నైక్రిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్లు వంటి సమ్మేళనాలు పెద్ద పేగు లేదా కడుపు క్యాన్సర్ కు కారణం అవుతున్నాయంటుంది. వీటి వలనే చాలా మంది క్యాన్సర్ బారినపడుతున్నారంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అధికంగా చక్కెర తీసుకోవడం, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పానీయాలు, ఫుడ్ తీసుకోవడం కూడా క్యాన్సర్ కు కారణం అవుతుందంటుంది. చక్కెర నేరుగా క్యాన్సర్ కు కారణం కానప్పటికీ, అధిక మొత్తంలో చక్కెరను దీర్ఘకాలికంగా



తీసుకోవడం వల్ల మూత్రం క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం లేకపోలేదు అంటున్నారు నిపుణులు. చక్కెర ఎక్కువ తీసుకోవడం వలన ఊబకాయం, ఇన్సులిన్ నిరోధకత, దీర్ఘకాలిక వాపు వస్తుంది, ఇవన్నీ రొమ్ము , పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్లతో సహా అనేక క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయంటుంది. అందుకే చక్కెరకు ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిది. ప్యాక్కింగ్ చేసిన ఆహారాలు కూడా క్యాన్సర్ కారకాలే అంటున్నారు నిపుణులు. అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫ్యాక్ట్ ఆహారాలలో సంచలనాలు, ఫ్రీజర్డ్ ఫీట్స్, సోడియం, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, గట్ మైక్రోబయోమ్, జీర్ణ ఇతర క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయంటుంది. అందుకే ప్యాక్కింగ్ చేసిన ఆహారాలకు చాలా దూరంగా ఉండాలంటుంది. మద్ద్యం సేవించడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే మద్ద్యంపానం, ధూమపానం చేయకూడదంటారు. అయితే అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ ప్రకారం, మితమైన ఆల్కహాల్ వినియోగం కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్, కాలేయం, అవువాహిక,పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని తేలిందంటుంది. అందుకే వీటికి దూరంగా ఉండటం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



సినిమా



డైరెక్ట్ గా ఓటీటీలోకి కీర్తి సురేశ్- సుహాస్ మూవీ



తెలుగులో 'ఫేమస్ పద్మాల్లో' 'ఉప్పు కప్పురంబు.. నొక్క పోలికనుండు' ఒకటి. ఈ పద్మాన్నే బైటిల్ గా పెట్టుకుని ఓ సినిమా పచ్చేస్తోంది. హీరోయిన్ కీర్తి సురేశ్- హీరో సుహాస్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న మూవీ ఉప్పు కప్పురంబు. ఈ చిత్రం థియేటర్లలో కాకుండా నేరుగా ఓటీటీలోనే రిలీజ్ కానుంది. అమెజాన్ ప్రైమ్ తన ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ కోసం రూపొందించిన ఒరిజినల్ మూవీ ఇది. ఓటీటీలో.. ఐవి శశి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని ఎల్లనార్ ఫిలింస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ బ్యానర్ పై రాధికా లావు నిర్మించారు. సినిమా ఐడి 'ఫేమ్ పనంత్' కథ అందించారు. తాజాగా ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ ప్రకటించారు. జూలై 4న తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో విడుదల చేస్తున్నట్లు పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. చిట్టి జయపురం గ్రామవాసులు అందించే వినోదాల విందుకు సిద్ధంగా ఉండమని ప్రైమ్ వీడియో ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేసింది.



ఎ ఏంటి.. రాజా సాబ్ కి సీక్వెల్ కూడానా.. మారుతి ఇచ్చిన క్లారిటీతో ఫ్యాన్స్ షాక్

రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ అరడజను సినిమాల షూటింగ్ తో బిజీగా ఉన్నారు. ఆయన గత కొద్ది రోజులుగా సటిస్టు ది రాజా సాబ్ టీజర్ ఈ రోజు విడుదలైంది.ఈ టీజర్ లో ప్రభాస్ వింటేజ్ లుక్స్ మాత్రం నెక్స్ లెవెల్ అని చెప్పాలి. ముగ్గురు హీరోయిన్ల గ్లామర్ కూడా మరింత జోష తీసుకొచ్చింది. ప్రభాస్ కామెడీ, రొమాంటిక్ ట్రాక్ అదిరిపోగా, సంజయ్ దత్ వింత గెటప్స్, ఆ రాజు మహల్ చుట్టూ జరిగే కథ, హారర్ ఎలిమెంట్స్ అన్ని కూడా ప్రేక్షకులకి మంచి మజాని అందించాయి. టీజర్ లో ప్రభాస్ స్టైలిష్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లు ఫ్యాన్స్ కి ఫుల్ ట్రీట్ అందించాయి. వీఎఫ్ఎక్స్, తమన్ బీజీఎం మాత్రం టాప్ నాచ్ లో ఉంది. ఇక కెమెరా వర్క్ కూడా గ్రాండియర్ గా ఉంది. టీజర్ తో రాజా సాబ్ మూవీపై భారీ అంచనాలు పెరిగాయి. డిసెంబర్ 5న విడుదల కానున్న ఈ చిత్రం కోసం ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. రొమాంటిక్ కామెడీ హారర్ థ్రిల్లర్ గా ది రాజా సాబ్ చిత్రం తెరకెక్కుతుండగా, ఈ సినిమా ఎవరి ఊహలకు అందదని మారుతి అన్నారు. ఈ మూవీ రన్ టైం, సీక్వెల్ పై ప్రెస్ మీట్ లో మాట్లాడారు.ఈ సినిమాకు సంబంధించి చాలా కంటెంట్ తీసేసిన మారుతి ఫైనల్ గా మూడు గంటల పాటు సినిమాని రెడీ చేస్తున్నట్టు చెప్పుకొచ్చాడు. తీయాల్సిన సీన్లు కొన్ని ఉన్నాయి. పాటలు బాలెన్స్. అవన్నీ కలిపితే మూడున్నర గంటలు గ్యారెంటీ. దాన్ని ఎంత ట్రిమ్ చేసినా మూడు గంటల లెక్క తేలుతుంది అని చెప్పుకొచ్చారు. ఇక ది రాజా సాబ్ మూవీకి సీక్వెల్ ఏమైనా ఉంటుందా? అనే ప్రశ్నకి మారుతి స్పందించారు. పార్ట్ 2 కోసం బలవంతంగా స్టోరీని సాగదీసి రుద్దనని స్పష్టం చేశారు. 'మూవీ పూర్తయ్యాక చూద్దాం. పార్ట్ 2 కోసం బలవంతంగా కథ సాగదీసి రుద్దను. దానిపై ఫుల్ క్లారిటీ మాకు ఉంది. సటీనటులకు 8 గంటల వర్క్ అనేది సాధారణం. కానీ ఈ మూవీ కోసం మేము 18 గంటలు వర్క్ చేశాం. అందుకే టీజర్ సహా ఇంత మంచి అవుట్ పుట్ వచ్చింది.' అని చెప్పుకొచ్చారు. తమన్ అద్భుత మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. అది సినిమాకే హైలెట్ గా నిలుస్తుంది. హీరో ఎంట్రి సాంగ్, ముగ్గురు హీరోయిన్స్ తో మరో సాంగ్ అన్నీ థ్రిల్లింగ్ ఫ్యాన్స్ తో పాటు ఆడియన్స్ కూడా ఎంజాయ్ చేస్తారని స్పష్టం చేశారు. ఓ అభిమానిగా నా హీరోను ఎలా చూపించాలనుకున్నానో అలానే చూపించా. ప్రభాస్ ప్రత్యేక కామెడీ టైమింగ్ ను పాస్ ఇండియా స్థాయిలో చూపించాలనుకున్నాం. హారర్ కామెడీ జానర్ కు డిఫరెంట్ గా ఈ స్టోరీ ఉంటుంది. ప్రభాస్ కు నాపై ఉన్న నమ్మకంతో ఈ తరహా కథ చేశాను అని మారుతి చెప్పుకొచ్చారు.



తండ్రి జేబులో నుండి డబ్బులు కొట్టేసిన అక్కినేని హీరో..

మరి ఈయన కొడుకులు సంగతేంటి?

తెలుగు సినీ రంగానికి ఎస్టీఆర్, ఏఎన్ఆర్ రెండు కళ్లు అని ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. క్రమశిక్షణతో వారిద్దరు తమ సటానా జీవితాన్ని సాగించారు. నేటితరం నటులకు వారు ఆదర్శం. తెలుగుభాషా పరిరక్షణకు అక్కినేని నాగేశ్వరరావు ఎంతో కృషి చేశారు. తెలుగు చిత్రపరిశ్రమను మద్రాసు నుంచి హైదరాబాద్ కు తీసుకురావడానికి అక్కినేని ముఖ్య కారకుడు. ఏఎన్ఆర్ కేవలం 16 ఏళ్ల వయసులోనే సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టి తనదైన శైలిలో ప్రేక్షకులని అలరించారు. తుదిశ్వాస వరకు కూడా సినిమాల్లో నటిస్తూ తన ప్రతిభను చాటారు. తెలుగు ప్రేక్షకుల మనసుల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన నాగేశ్వరరావు , సినీ పరిశ్రమలో ఎన్నో అత్యున్నత పురస్కారాలు అందుకున్నారు. పద్మశ్రీ, పద్మ భూషణ్, పద్మ విభూషణ్ లాంటి అత్యున్నత పురస్కారాలను అందుకుని తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు. అక్కినేని నాగేశ్వరరావు తనయుడిగా ఇంద్రప్రస్థ్ వచ్చి తండ్రికి తగ్గ తనయుడిగా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు నాగార్జున. విదేశాల్లో చదువు పూర్తి చేసుకున్న నాగ్ 'విక్రమ్' సినిమాతో హీరోగా సినీ జీవితాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం 'మన్మథుడు' అనే ట్యూగ్ తో మహిళా అభిమానులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నారు. పరుస విజయాలతో కింగ్ నాగ్ గా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ప్రస్తుతం పలు ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్న నాగార్జున, త్వరలోనే కుబేర అనే సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. శేఖర్ కమ్మల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'కుబేర' మూవీ టీ రిలీజ్ ఈవెంట్ గత రాత్రి హైదరాబాద్ లో జరగగా, ఈ కార్యక్రమంలో నాగార్జున ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు ఈ ఈవెంట్ లో యాంకర్ సుమతో నాగార్జున చిట్ చాట్ లో భాగంగా ఆసక్తికరమైన విషయాలను పంచుకున్నారు. “అక్కినేని నాగేశ్వరరావు గారి వాలెట్ నుంచి డబ్బులు దొంగతనం చేశారా?” అనే ప్రశ్నకు “అవును, చేశాను!” అని నవ్వుతూ సమాధానమిచ్చారు. డబ్బు సంపాదించాలంటే ఉండకూడని లక్షణాలు ఏంటని అడిగితే, “ఆశ, బద్ధకం” అని తెలియజేశారు. ప్రస్తుత తరం యువతకు ఇచ్చే సలహా ఏమిటన్న ప్రశ్నకు “ఫోన్ చూడటం తగ్గించండి” అని సమాధానం ఇచ్చారు. అయితే నాగ్ కామెంట్స్ పై నెటిజన్లు “మీరూ అందరి మోదిరిగానే తండ్రి పాకెట్ లోంచి డబ్బులు తీసారా?” అంటూ ఫన్స్ గా కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. అయితే తన కొడుకులు చైతూ, అఖిల్లు మాత్రం తన మాదిరిగా డబ్బులు దొంగతనం చేయలేదని స్పష్టం చేశారు. అందుకు కారణం తాను పర్స్ వాడకపోయేవాడినని చెప్పుకొచ్చారు.



