



/voodayam



/Voodayam



వృదయం

Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal

లిపొర్టర్లు కావలెను...

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో
పుదయం తెలుగు దిన పత్రికకు లిపొర్టర్లుగా
పని చేయుటకు ఆసక్తిగల,
అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావలెను.

- సిరికొండ అగస్టీన్
BA, LL.B., M.C.J.
పుదయం ఎడిటర్

సెల్: 9247698676

సంపుటి: 13

సంచిక: 197

ఆదిలాబాద్

బుధవారం, నవంబర్ 25, 2025

VOODAYAM Telugu Daily

వెల: రూ. 3.00

పేజీలు: 12

నేడు వడ్డే లేని రుణాల పంపిణీ

3.50 లక్షల ఎస్. హెచ్. జీ. లకు రూ. 304 కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు



హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలోని 3 లక్షల 50 మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు రూ. 300.40 కోట్ల వడ్డీలేని రుణాలను మంగళవారం పంపిణీ చేయనున్నట్లు రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు మల్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ పురోగతి, రాష్ట్రంలోని అన్ని నియోజక వర్గాల్లో వడ్డీలేని రుణాల పంపిణీ అంశంపై సోమవారం ఆయన హైదరాబాద్ నుంచి సి.ఎస్ రామకృష్ణారావు జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి సమీక్షించారు. రాష్ట్ర పంచాయితీ రాజ్, మహిళా సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క ములుగు జిల్లా నుండి ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో మూడవ విడత వడ్డీ లేని రుణాలను మంగళవారం ఉదయం 11 గంటలకు రాష్ట్రంలోని అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసే కార్యక్రమంలో పంపిణీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధిత శాసన సభ్యులు, ప్రజా ప్రతినిధులు తప్పక హాజరయ్యే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పంపిణీ చేస్తున్న ఈ వడ్డీ లేని రుణాలతో మహిళల్లో ఒక ధైర్యం, సమృద్ధి, ఆత్మ విశ్వాసం ఏర్పడిందని అన్నారు. ఈ వడ్డీ లేని రుణాల మొత్తం నేరుగా మహిళల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ

అవుతున్నందున ఎవరెవరికి ఎంత మొత్తం అందిందో సభ్యులకు స్పష్టంగా తెలపాలని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం అద్భుతంగా సాగుతోందని, ఈ చీరల నాణ్యత, డిజైన్ల పట్ల మహిళలు సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర పంచాయితీ రాజ్, మహిళాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క మాట్లాడుతూ, తమకి నాణ్యమైన ఇందిరమ్మ చీరలను అందించడం పట్ల రాష్ట్రం లోని మహిళలందరూ సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారని అన్నారు. నాణ్యమైన చీరలను అందయించడంతో పాటు పెద్ద ఎత్తున వడ్డీ లేని రుణాలను కూడా అందించడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు మాట్లాడుతూ, జిల్లాల్లో ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీని వేగవంతంగా పంపిణీ చేయడంపట్ల జిల్లా కలెక్టర్లను అభినందించారు. త్వరిత గతిన ఈ చీరలను పూర్తిగా పంపిణీ చేయాలని ఆదేశించారు. మంగళవారం అన్ని నియోజక వర్గాల్లో నిర్వహించే వడ్డీ లేని రుణాల పంపిణీ కార్యక్రమానికి సంబంధిత జిల్లాల ఇంచార్జి మంత్రులు, జిల్లా నుండి ప్రాతినిధ్య వహించే మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజాప్రతినిధులందరినీ ఆహ్వానించాలని స్పష్టంచేశారు. రాష్ట్రంలో లక్ష మంది విధ్యాధులకు ప్రీ-మెట్రిక్ స్కాలర్షిప్స్ నిధులు విడుదల చేశామని,

ఈ స్కాలర్షిప్స్ లను సమర్థవంతంగా పంపిణీ చేయడాని జిల్లాల్లో వెల్ఫేర్ విభాగాల అధికారులతో సమన్వయ సమావేశం ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సుధీర్ కుమార్ సుల్తానియా, జ్యోతి బుద్ధా ప్రకాష్ చౌహానింగ్ ఎం.డి గౌతమ్, సెల్స్ సి.ఈ.ఓ దివ్య, పంచాయితీ రాజ్ కమిషనర్ శృణున లు పాల్గొన్నారు.



ఆయుధాలు

వదిలేస్తాం..

ఫిబ్రవరి వరకు సీమయిమిష్టం: మావోయిస్టుల లేఖ!

చర్చ : ఆయుధాలను వీడటంపై మావోయిస్టులు కీలక ప్రకటన చేశారు. ఫ్లేమ్గేడ్, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్ లో భద్రతా బలగాలు కూంబింగ్ ఆపరేషన్ నిలిపివేస్తే ఆయుధాలను వదిలే తేదీని ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆ మూడు రాష్ట్రాల సీఎంలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఫ్లేమ్గేడ్ (ఎంఎస్) స్పెషల్ జోన్ లో కమిటీ అధికార ప్రతినిధి అనంత పేరిట బహిరంగ లేఖ విడుదలైంది. "దేశం, ప్రపంచంలో మారుతున్న పరిస్థితులను అంచనా వేస్తూ ఆయుధాలు త్యజించడం ద్వారా సాయుధ పోరాటాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని మా పార్టీ కేంద్ర కమిటీ, పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు కామ్రేడ్ సోన దాదా ఇటీవల తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని మేం సమర్థిస్తున్నాం. కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు సతీష్ దాదా, చంద్రన్న ఇటీవల ఈ నిర్ణయాన్ని సమర్థించారు.

ఎంఎంసీ స్పెషల్ జోన్ లో కమిటీ సైతం తుపాకులను వదిలేయాలని భావిస్తోంది. అయితే మూడు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు మాకు ఫిబ్రవరి 15 వరకు సమయం ఇవ్వాలని అభ్యర్థిస్తున్నాం. ప్రజాస్వామ్య కేంద్రీకరణ సూత్రాలకు మా పార్టీ కట్టుబడి ఉన్నందున ఈ నిర్ణయాన్ని సమష్టిగా చేరుకునేందుకు మాకు కొంత సమయం పడుతుంది. మా సహచరులను సంప్రదించి వద్దతి ప్రకారం వారికి ఈ సందేశాలు తెలియజేసేందుకు సమయం కావాలి. ఇంత సమయం అడిగేందుకు ఇతర ఉద్దేశాలేమీ లేవు. త్వరగా కమ్యూనికేట్ చేసేందుకు మాకు వేరే సులభ మార్గాలు లేనందున ఈ వ్యవధిని కోరుతున్నాం. భద్రతా బలగాలు తమ కార్యకలాపాలు నిలిపివేయాలి.

పీఎల్ జేపీ వారోత్సవాన్ని నిర్వహించబోం. మా అన్ని కార్యకలాపాలను నిలిపివేస్తామని హామీ ఇస్తున్నాం" అని లేఖలో పేర్కొన్నారు.

నూతన సీజేఐగా

జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ప్రమాణం



దిల్లీ: సుప్రీంకోర్టు 53వ ప్రధాన న్యాయమూర్తి(సీజేఐ)గా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ సోమవారం ప్రమాణం చేశారు. ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ బి.ఆర్.గవాయ్ పదవీకాలం అధివారంతో ముగిసింది. ఈ నేపథ్యంలో జస్టిస్ సూర్యకాంత్ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. దీంతో సీజేఐగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తొలి హరియాణా వాసిగా రికార్డు సృష్టించారు. 2027 ఫిబ్రవరి 9 వరకు ఆయన ఈ పదవిలో కొనసాగుస్తారు. జస్టిస్ సూర్యకాంత్ 1962 ఫిబ్రవరి 10న హరియాణాలోని హిస్సార్ జిల్లాలో జన్మించారు. 1981లో డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. 1984లో రోహిటాక్ లోని

మహర్షి దయానంద్ యూనివర్సిటీ నుంచి న్యాయశాస్త్ర పట్టా పొందారు. అదే సంవత్సరం హిస్సార్ జిల్లా కోర్టులో న్యాయవాదిగా సాధన ప్రారంభించారు. 1985లో పంజాబ్, హరియాణా హైకోర్టుకు మారారు. 2001లో సీనియర్ న్యాయవాది హోదా పొందారు. 2004 జనవరి 9న పంజాబ్, హరియాణా హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు. 2019 మే 24న సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదోన్నతి పొందారు. రెండు దశాబ్దాలుగా వివిధ ధర్మాసనాల్లో పని చేసిన జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పలు కీలక తీర్పుల్లో భాగమయ్యారు.

హైదరాబాద్ లో భూముల అమ్మకంపై

ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయండి

: కార్పొరేటర్లతో కేటీఆర్

హైదరాబాద్ : పార్టీ వెంటే ఉన్న ప్రతి కార్పొరేటర్ కు భవిష్యత్తులో మరిన్ని పదవులు వస్తాయని భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. తెలంగాణ భవన్ లో జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, కార్పొరేటర్లతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. బల్లియా సమావేశంలో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్లకు కేటీఆర్ దిశానిర్దేశం చేశారు. పదేళ్ల పాటు ఎలాంటి అవినీతికీ తావు లేకుండా పనిచేశారని.. కరోనా వంటి తీవ్ర సంక్షోభంలోనూ అద్భుతంగా సేవలందించారని కొనియాడారు. ప్రతిపక్షంలోకి వచ్చిన తర్వాత కార్పొరేటర్లు ఎప్పుడీకప్పుడు ప్రజా సమస్యలపై చోరాలం



చేశారన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో పోరాడిన తీరుకు కేటీఆర్ అభినందనలు తెలిపారు. పరిశ్రమలకు కేటాయించిన వాటితో పాటు హైదరాబాద్ లో భూముల అమ్మకంపై బల్లియా సమావేశంలో నిలదీయాలని ఆయన సూచించారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో ప్రభుత్వ వైఖ్యలపై నిలదీయాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎప్పుడు జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికలు నిర్వహించినా సిద్ధంగా ఉండాలి.. అందరినీ పార్టీ గెలిపించుకుంటుందని కేటీఆర్ భరోసా ఇచ్చారు.

గౌరవెల్లి సహా..

తెలంగాణ ప్రాజెక్టులకు త్వరగా అనుమతులు ఇవ్వండి..

కేంద్ర అటవీ, పర్యావరణ శాఖల కార్యదర్శికి మంత్రి పొన్నం విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో గౌరవెల్లి సహా.. ఇతర ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులకు త్వరగా పర్యావరణ అనుమతులు మంజూరు చేయాలని.. కేంద్ర అటవీ, పర్యావరణ శాఖల కార్యదర్శి తన్వయకుమార్ ను రాష్ట్ర రవాణా, టీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కోరారు. సెక్రటరీ కోఆర్డినేషన్ డాక్టర్ గౌరవ్ ఉప్పల్తో కలిసి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్.. ఢిల్లీలో తన్వయకుమార్ ను కలిశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులు, వాటికి సంబంధించిన అనుమతులపై చర్చించారు. సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం మే 2025లో ఇచ్చిన 'వనశక్తి' తీర్పును ఇటీవల వెనక్కి తీసుకుందని.. దీనిపై న్యాయసలహా తీసుకొని..

అనుమతుల మంజూరు చేస్తామని తన్వయకుమార్ చెప్పినట్లు మంత్రి వివరించారు. ప్రాజెక్టులకు త్వరగా అనుమతులు మంజూరు చేస్తే.. ప్రజలకు తాగునీరు, రైతులకు సాగునీరు అందించే అవకాశాలు పెరుగుతాయని కార్యదర్శికి వివరించినట్లు మంత్రి



తెలిపారు. కేంద్రమంత్రి భూపేందర్ యాదవ్ విదేశాల్లో ఉన్న కారణంగా.. తన్వయకుమార్ ను కలిసి.. ప్రాజెక్టుల అనుమతుల గురించి చర్చించినట్లు చెప్పారు.

2027 జనాభా గణనకు సిద్ధం.

..! మిమ్మల్ని అడిగే ప్రశ్నలు ఇవే..!

న్యూ ఢిల్లీ : కొత్త ఏడాది 2027 జనాభా గణన ప్రారంభం కాబోతున్నది. ఎన్యూమరేటర్లు ఇండ్లకు చేరుకొని సమాచారం సేకరించారు. సర్వేయర్లంతా మీ ఇంటి నిర్మాణం నుంచి దాని ఉపయోగం వరకు ప్రతిదాని సమాచారం సేకరించనున్నారని. ఉదాహరణకు సౌరశక్తి నుంచి ఇంటర్నెట్ వినియోగం వరకు ప్రతిదానిపై సమాచారాన్ని కోరనున్నారు. ఇంటి నేల, పైకప్పు, గోడలు దేనితో తయారు చేస్తారు? ఇల్లు నివాసంగా ఉపయోగిస్తున్నారా? కార్యాలయమా..? గెస్ట్ హౌసా? ప్రార్థన స్థలం కూడా ఉందా?.. కాలువ, నది, బావి, చేతిపంపు, నల్లల ద్వారా నీరు అందుతుందా? ప్యాకేజీ, సీసాల్లో నీటిని ఉపయోగిస్తారా? అనే సమాచారాన్ని సేకరించనున్నారు. అలాగే, టెలిఫోన్లు, స్మార్ట్ ఫోన్లు గురించిన సమాచారం కూడా సేకరించనున్నారు. దీని ఉద్దేశం కేవలం దేశ ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు అర్థం చేసుకోవడమే. డేటా అభివృద్ధి చెందిన భారత ప్రచారంలో కొత్త విధానాలను రూపొందించడంలో, ఇప్పటికే ఉన్న విధానాల్లోని లోపాలను సరిదిద్దడంలో సహాయపడుతున్నది. 2027 జనాభా లెక్కల మొదటి దశ కోసం గృహాల జాబితా, గృహాల గణన షెడ్యూల్ జాబితాను తయారు చేసే ప్రచారాన్ని కేంద్రం ముమ్మడించేసింది. ఎన్యూమరేటర్లు ఇంటింటికి

తిరుగనుండగా.. ఇందు కోసం 30కిపైగా ప్రశ్నల జాబితా సిద్ధం చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన నోటిఫికేషన్ త్వరలో జారీ చేయనున్నారు. ఇంటి యజమాని నుంచి ఇంట్లో ఉన్న కారు, మోటార్ సైకిల్, సైకిల్, మోపెడ్ గురించిన సమాచారం సేకరిస్తారు. ఇంట్లో వంట చేయడానికి ఏమి ఉపయోగిస్తున్నారు? కలవ, వంట వ్యర్థాలు, పిడకలు, బొగ్గు, గోబర్ గ్యాస్, కిరసనాయిల్, ఎలెక్ట్రిక్, పీఎన్జీ, సోలార్ ఎనర్జీ ఇలా ఏం వాడుతున్నారో తెలుసుకొని రికార్డు చేయనున్నారు. టీవీ, ల్యాప్ టాప్, ల్యాప్ టెబుల్, మొబైల్ ఫోన్ లలో డిష్, డిటీహెచ్ వినియోగిస్తున్నా ఆ సమాచారాన్ని ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అలాగే గోధుమ, జొన్న, బియ్యం, మిల్లెట్, మొక్కజొన్న వాడకం గురించి కూడా ప్రశ్నలు ఉంటాయి. 2027 జనాభా లెక్కల మొదటి దశ వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. ఇందులో ఇళ్ల వివరాలు, అందులో నివసించే ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకోనున్నారు. ప్రస్తుతం, లడఖ్, పశ్చిమ బెంగాల్ మినహా దేశవ్యాప్తంగా తొలిదశ సర్వే కోసం రిహార్సల్స్ జరుగుతున్నాయి. ఎన్యూమరేటర్లకు శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఇంటింటికి వెళ్లి డేటాను సేకరించి ఆన్ లైన్ లో అప్ లోడ్ చేయనున్నారు. తొలిసారిగా డిజిటలైజ్ చేస్తుండడం వల్ల జనాభా గణన డేటా త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానున్నది. గతంలో జనాభా గణన వివరాలు వేగంగా అందుబాటులోకి వచ్చినా.. వివరణాత్మక డేటా వచ్చేందుకు చాలా సంవత్సరాలు పట్టేది.



చక్కని ఆరోగ్యం



చలికాలంలో బరువు పెరిగే సమస్య.. ఈ ఫుడ్స్ తో పరిష్కారం

వింటర్ సీజన్లో చలి వల్ల శరీరం మెటబాలిజం స్లో అవుతుంది, త్రేవింగ్స్ పెరుగుతాయి. అంతేకాదు, వరుస పండ్గలు, సెలవుల వల్ల ఎక్కువగా తినడం, దాని వల్ల బరువు పెరగడం సాధారణం. వింటర్ సీజన్లో చలి వల్ల శరీరం మెటబాలిజం స్లో అవుతుంది, త్రేవింగ్స్ పెరుగుతాయి. అంతేకాదు, వరుస పండ్గలు, సెలవుల వల్ల ఎక్కువగా తినడం, దాని వల్ల బరువు పెరగడం సాధారణం. అయితే వైద్యుల సలహాతో చిన్న చిన్న టిప్స్? ఫాలో అయితే ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు. కొన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలను చలికాలంలో తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది. దానివల్ల అధిక బరువు సమస్య ఏర్పడకుండా ముందే జాగ్రత్త పడవచ్చు. వారానికి 3-4 రోజులు ఉదయం పగలదాపున తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఒక గ్లాస్ నీటిలో 1/2 టీస్పూన్ జీలకర్ర, వాము వేసి 5-10 నిమిషాలు మరిగించి, పదకెత్తి తాగాలి. ఇది జీర్ణరసాల ఉత్పత్తిని పెంచి ఉబ్బరం, వికారం తగ్గిస్తుంది.

జీరాలోని క్యూమినాల్ డెటెక్ట్ చేడి తగ్గించడానికి కూడా చెమటలు పట్టాలి. చెమటలు ఎక్కువగా రావడం వల్ల చర్మానికి సహజంగానే మెరుపు కూడా వస్తుంది. చెమటలు పట్టకపోయినా ఇబ్బందే. అలాగని మరీ ఎక్కువగా చెమటలు పట్టినా కాస్త అసహనం వచ్చును. కొంత మందికి ఫ్యాన్ తిరుగుతున్నా.. ఏసీలో ఉన్నా కూడా చెమటలు పడుతూ ఉంటాయి. శరీరాక శ్రమ లేకుండా చెమటలు పట్టడం ఆరోగ్యానికి అన్యలు మంచిది. దీని వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో చెమటను తొలగించే గ్రంథులు అతిగా పని చేయడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. విపరీతంగా చెమటలు: కొంత మందికి విపరీతంగా చెమటలు పడుతూ ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో అందరికీ ఉక్కు పోస్తుంది. శరీరానికి చెమటలు పట్టడం మంచిదే. శరీరంలో ఏమైనా మలినాలు, విష పదార్థాలు ఉంటే

అతిగా చమటలు పడుతున్నాయా?!

ధరించాలి. అధిక చెమట సమస్యతో బాధ పడేవారు సాధారణ సబ్బులు కాకుండా మెడికేటెడ్ సబ్బులు వాడాలి. నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి: అధికంగా చెమట సమస్యతో ఇబ్బంది పడేవారు నీటిని ఎక్కువగా తాగుతూ ఉండాలి. నీటిని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. బాడీ కూడా హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. ధనియా వాటర్: అధిక చెమట తగ్గులంటే.. ధనియాల నీరు ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి.. ఉదయం లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగాలి. ఇలా తాగడం వల్ల చెమట ఎక్కువగా పట్టదు. ఖాళీ కడుపుతో ప్రతి రోజూ 5 నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష తిన్నా చెమట దుర్వాసన రాకుండా ఉండటమే కాకుండా చెమట ఎక్కువగా పట్టకుండా ఉంటుంది. తీపి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకుంటే చెమట ఎక్కువగా పట్టదు.

ఆయుష్షు వెల్లుల్లి లేకుండా పూర్తి కాదు. ఆహారంలో ఏ వంటకం కూడా వంటకాలకు ప్రత్యేక రుచి, సువాసన ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ వంటకం కూడా పూర్తి కాదు. ఆహారంలో వెల్లుల్లిని జోడించడం వల్ల వంటకాలకు ప్రత్యేక రుచి, సువాసన ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి ఆరోగ్యానికి

రోజూ షచ్చివెల్లుల్లి రెబ్బలు రెండు తింటే..

నికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల పలు ఆరోగ్య సమస్యలను చిటికెతో తరిమే

జీర్ణక్రియ మందగించకుండా ఉంచేందుకు ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చిరుదాన్యాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో ఒకటైన సజ్జలను రోటీ లేదా ఖిచ్చీలా చేసుకుని రోజూ తినాలి. 100 గ్రాముల సజ్జల్లో 11 గ్రాములు ఫైబర్, 11 గ్రాములు ప్రోటీన్ ఉంటాయి. ఇది బ్లడ్ షుగర్ స్థిరంగా ఉంచి, ఇన్సులిన్ సెక్రీట్లను అరికట్టుతుంది. వీటిని డైట్లో చేర్చుకోవడం వల్ల వారానికి 0.5-1 కేజీ బరువు తగ్గవచ్చని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. చలికాలంలో శరీరాన్ని వేడిగా ఉంచేందుకు ఇవి బాగా సహకరిస్తాయి. జొన్నలను రకరకాల రూపాల్లో తీసుకోవచ్చు. రొట్టె, అంబలి, ఉప్పా, దోశలు.. ఇలా రకరకాల వెర్రిటీలను చేసుకుని తినవచ్చు. జొన్నల లో-గైస్ మిక్ ఇండెక్స్ (55) వల్ల త్రేవింగ్స్ తగ్గుతాయి. ఫైబర్ ఎక్కువ కాబట్టి, కడుపు నిండుగా ఉన్న భావన కలుగుతుంది. హార్ట్ స్ట్రీ ప్రకారం, జోవర్ లాంటి మిల్లెట్స్ ఊబకాయం రిస్క్ను 20% తగ్గిస్తాయి. వీటిలో ఐరన్, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి కావలసిన శక్తి అందుతుంది. రాగి సంతటి, రాగి అంబలి, దోశలు, రొట్టెలు, ఇడ్లీలు అంటూ చాలా రకాల వెర్రిటీలు చేసుకోవచ్చు. రాగల్లో కాల్షియం (344 మి.గ్రా/100గ్రా)

ఎక్కువ కాబట్టి, థైరాాయిడ్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బొరాంట్ అధ్యయనం ప్రకారం రాగి డైట్తో 4 వారాల్లో 2-3 కేజీల బరువు తగ్గవచ్చు. చలికాలంలో ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఇవి మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. రోజూ ఒక గుప్పెడు బాదం, వాల్నట్స్, చియా సీడ్స్ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటిలోని హెల్త్ ఫ్యాట్స్, ప్రోటీన్ వల్ల మెటబాలిక్ రేట్ 10% పెరుగుతుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ ప్రకారం, ఇవి వింటర్ త్రేవింగ్స్ను 30% తగ్గిస్తాయి. బాదంలోని విటమిన్ ఇ చలి వల్ల చర్మం పగలకుండా కాపాడుతుంది. క్యారెట్, బ్రోకలీ, పాలకూరతో చేసిన సూప్లు తయారుగా తాగాలి. లో-క్యాల్రీ, హై-వాల్యూమ్ కాబట్టి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. సూప్ డ్రైట్తో వారానికి కిలో బరువు తగ్గవచ్చని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

కాల్షియం, పొటాషియం, సమృద్ధిగా నీటి చాలా శక్తిని అందించే

లోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మెంతుల పొడితో కలిపి తీసుకుంటే, శరీరంలో జ్వరం, మంట తగ్గుతుంది. మెంతులతో కలిపి తింటే.. ఇది జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచి బాడిద జుట్టును నివారింపే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. గోండుతో కలిపి తింటే, అది ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. అలివేలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్ను వేగంగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మంపై పిగ్మెంటేషన్ను కూడా తగ్గిస్తుంది. బెల్లెను నెయ్యితో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ధనియాల పొడితో కలిపి తీసుకుంటే, అది ఋతుస్రావం సమయంలో వచ్చే అధిక రక్తస్రావం, నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే, బెల్లె సోంపుతో కలిపి తినడం వల్ల నోటి దుర్వాసన తొలగిపోయి దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

యొచ్చు. వెల్లుల్లిని అమ్మమ్మ కాలం నుంచి వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఒంటలో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, వెల్లుల్లిని పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. ఇది శరీరంపై చికిత్సా ప్రభావాలను అందిస్తుంది. ప్రతిరోజూ పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం చాలా ప్రయోజనకరం. పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల గొప్ప ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో వెల్లుల్లి సహాయపడుతుంది. దయాబెటిస్ కోసం పచ్చి వెల్లుల్లి తప్పక తీసుకోవాలి. దీనితో పాటు పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

మధ్యం సేవించడం వల్ల అతిగా మధ్యం సేవించడం వల్ల కూడా నరాలు, కణజాలం దెబ్బతింటుంది. ఇందులోని విటమిన్ బి12, ఫోలేట్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. ఇది నరాల మీద చాలా చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేయాలి ఉంటుంది. ఆరోగ్యంగా తినడం, సమయానికి వ్యాయామం చేయడం వంటివి. కానీ కొన్నిసార్లు అలాంటి కొన్ని లక్షణాలు శరీరంలో కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. అసలు కారణం అర్థం చేసుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యలలో ఒకటి చేతులు, కాళ్ళలో జలదరింపు. తరచుగా ఈ సమస్య నిరంతరం కూర్చోవడం లేదా నిలబడి ఉండటం, శరీరంలోని ఏదైనా భాగంపై ఎక్కువ సేపు బరువు పెట్టడం వల్ల సంభవిస్తుంది. కానీ మీరు దీన్ని చేయకపోతే, ఇప్పటికీ ఈ సమస్య సంభవిస్తుంది. అప్పుడు మీరు దానికి కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి. మధుమేహం వల్ల కాళ్ళు, కాళ్ళలో, కొన్నిసార్లు చేతులు, చేతుల్లో జలదరింపు ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర అధిక మొత్తంలో నరాల నష్టం కలిగిస్తుంది. ఈ సమస్య వల్ల శరీరంలోని

మార్నింగ్ లేవగానే చేతులు, కాళ్ళల్లో తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా?

దరింపు, తిమ్మిర్ లేదా నొప్పి వస్తుంది. కిడ్నీలు శరీరానికి అనుగుణంగా సరిగా పనిచేయనప్పుడు కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ వస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి కారణమవుతాయి. మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేయనప్పుడు, ద్రవం, వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలో పేరుకుపోతాయి. దీని వలన నరాల దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చేతులు, కాళ్ళలో జలదరింపు సమస్య వస్తుంది.

మెగ్నీషియం, బి-కాంప్లెక్స్, విటమిన్లు సి, డి2, ఇ లతో ఉంటుంది. దీన్ని తరచుగా తినడం వల్ల శరీరా మేలు జరుగుతుంది. ఇవి శరీరానికి త్వరగా చదంలో సహాయపడతాయి. జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం, ఋతు నొప్పిలు, రక్తహీనతకు పూర్వీకులు దీనిని ఉపయోగించారు. బెల్లె రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రెట్టింపు ప్రయోజనాల కోసం బెల్లెను కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. నువ్వులు, బెల్లె కలిపి తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, జలుబు, జ్వరం సమస్యలు తగ్గుతాయి. పప్పు ధాన్యాలతో కలిపి తినడం వల్ల శరీర శక్తి పెరుగుతుంది. అకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది.

పూర్వీకులు దీనిని ఉపయోగించారు. బెల్లె రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రెట్టింపు ప్రయోజనాల కోసం బెల్లెను కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. నువ్వులు, బెల్లె కలిపి తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, జలుబు, జ్వరం సమస్యలు తగ్గుతాయి. పప్పు ధాన్యాలతో కలిపి తినడం వల్ల శరీర శక్తి పెరుగుతుంది. అకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది.

మన ఇంటి వంట గదిలో ఉండే చాలా చిన్న చిన్న పదార్థాలు ఒంటల్లో ఎన్నో రోగాలకు శాశ్వతంగా విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. అయితే ఆ విషయాలు, వాటి ఉపయోగాలు మనకు తెలియదు. అలాంటి వాటిలో ఒకటి మెంతులు.. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో మెంతి నీళ్లు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. మన ఇంటి వంట గదిలో ఉండే చాలా చిన్న చిన్న పదార్థాలు ఒంటల్లో ఎన్నో రోగాలకు శాశ్వతంగా విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. అయితే ఆ

ఓ స్పూన్ నానబెట్టి 15 రోజుల పాటు ఖాళీకడుపుతో తింటే..

విషయాలు, వాటి ఉపయోగాలు మనకు తెలియదు. అలాంటి వాటిలో ఒకటి మెంతులు.. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో మెంతి నీళ్లు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. పూరాతన కాలం నుంచి మెంతులు సుగంధ ద్రవ్యాలు, ఔషధ మూలికగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి. మెంతి గింజలలో లభించే కలిగే ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా శరీరం కొవ్వుకు బదులుగా చక్కెరను శక్తిగా మార్చడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. మెంతులు శరీరంలో ఊస్టోజెన్ హోర్మోన్ లాగా పనిచేసే సహజ సమృద్ధులను కలిగి ఉంటాయి. అవి హోర్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. మెంతి నీరు తాగడం వల్ల కడుపు శుభ్రపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ పేగుల్లో పేరుకుపోయిన విషాన్ని తొలగించడంలో, జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడంలో, అప్పుడు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మెంతి నీటిలోని డీటాక్సిఫైయింగ్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు చర్మంపై కూడా కనిపిస్తాయి. శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్, అదనపు నూనెను తొలగించడంలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. తద్వారా మెటిమలు మాయమై చర్మం సహజంగా మెరుస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ మెంతి గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయం ఆ నీటిని పదకెత్తి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి. విత్తనాలను కూడా తినవచ్చు.

ధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఊపిరాన్ని గడపాలను ఊపిరాన్ని పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలు 2 తినడం మంచిది.



హీరోతో మృణాల్ డేటింగ్..?

అందుకే ఇంత పెద్ద సాహసం చేశా..



మృణాల్ కోంతమందికి మాత్రమే పాపులారిటీని దక్కుతుంది. అలాంటి వారిలో హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్ ఒకరు.

హీరోయిన్ మృణాల్ రిఫై ఇచ్చారు. దీంతో ధనుష్, మృణాల్ డేటింగ్ నిజమేనని సోషల్ మీడియాలో రచ్చ జరుగు తుంది.

అక్కి నేని నాగచైతన్య హీరోగా, 'విరూపాక్ష' ఫేమ్ దర్శకుడు కార్తిక్ దండు దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న కొత్త చిత్రానికి 'వృషకర్మ' అనే శక్తివంతమైన టైటిల్ ప్రకటించారు. ఈ టైటిల్‌ను సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు ప్రత్యేకంగా రివీల్ చేశారు. ఆయన ఎక్స్‌లో చైతన్యకు బర్త్ డే శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ పోస్టర్ పేర్ చేశారు. ఆ పోస్టర్‌లో నాగచైతన్య యాంగ్ గి లుక్‌లో

నాగచైతన్య కొత్త మూవీ టైటిల్ వచ్చేసింది



కనిపిస్తూ అభిమానులను ఆకట్టు కున్నారు. ఈ సినిమా మైథిలాజికల్ థ్రిల్లర్‌గా రూపుదిద్దుకుంటోంది. నాగ చైతన్య ఇప్పటివరకు చేసిన పాత్రలతో పోలిస్తే ఇది పూర్తిగా భిన్నంగా ఉండటో తోందని చిత్రబృందం వెల్లడించింది. సినిమాలో మీనాక్షి చౌదరీ హీరోయిన్‌గా నటి స్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత సితార ఎంటర్ టైన్‌మెంట్స్ ఈ సినిమాను ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తోంది. 'వృషకర్మ' టైటిల్ గంభీరంగా, శక్తివం తమైన అర్థాన్ని కలిగి ఉండటంతో ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి పెరిగింది. టైటిల్ పోస్టర్‌లోని విజువల్స్, బ్యాక్‌డ్రాప్ చూస్తుంటే ఇది ఒక మిస్టరీతో కూడిన యాక్షన్ థ్రిల్లర్‌గా ఉండటోతోందని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. నాగచైతన్య కెరీర్‌లో కొత్త ములుపు తీసుకురావగల చిత్రంగా అభిమా నులు భాగ్గా ఎదురుచూస్తున్నారు.

బాలీవుడ్ లో బాగా రాణిస్తున్నప్పటికీ, సీతారామంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది మృణాల్ రాకూర్. ఈ సినిమాలో చీర కట్టుతో మెరిసిన మృణాల్ రాకూర్, ఆ తర్వాత వెనక్కి చూసుకోలేదు. వరుస అవకాశాలతో దక్కించుకుంటూ ముందుకు వెళ్తోంది. అయితే అలాంటి హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్, పెళ్లయిన హీరోతో డేటింగ్ లో ఉన్నట్లు గత కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. హీరో ధనుష్ తో హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్ డేటింగ్ లో ఉన్నట్లు చాలా రోజుల నుంచి ప్రచారమైతే సాగుతోంది. దీనిపై ఈ ఇద్దరు ఎక్కడ స్పందించలేదు. అయితే వీళ్ళ డేటింగ్ గురించి మరో సంచలన విషయం బయటకు వచ్చింది. వీరిద్దరూ వాటింగ్ చేసుకున్న లిస్టు వైరల్ గా మారింది. హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్ 'డో దివానే పెహార్ మే' సినిమా టీజర్ తాజాగా విడుదలైంది. అయితే ఈ టీజర్ ను ఇన్ స్టాలో మృణాల్ పోస్ట్ చేశారు. దీనిపై హీరో ధనుష్ రియాక్ట్ అయ్యారు. చాలా బాగుంది అని అర్థం వచ్చేలా ధనుష్ కామెంట్ చేశారు. ఈ నేపథ్యం లోనే లవ్ సింబల్ తో

యంగ్ హీరోయిన్ అండ్రియా జెర్రియా వరుస చిత్రాలతో ఫుల్ ఫామ్‌లో ఉంది. ఇటీవల 'మాన్స్' చిత్రంతో వచ్చి ప్రేక్షకులను అలరించిన ఈ భామ బ్యాక్ టూ తాజాగా, ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న అండ్రియా ఓ పెద్ద సాహసమే చేసినట్లు వెల్లడించింది. ఓనాచు ఒక స్టోరీ నచ్చడంతో నిర్మాత బొక్కలింగం తో కలిసి 'మాన్స్' నిర్మించాం. ఇందులో దర్శకుడు వెటిమారన్ భాగస్వామి కాదు. మా ప్రాజెక్ట్‌కు ఆయన ఒక మెంటర్ మాత్రమే. ఎన్నో సంవత్సరాలు శ్రమించి ఓ ఇల్లు నిర్మించుకున్నాను. ఆ ఇంటిపై రుణం తీసుకుని ఈ సినిమా తీశాను. ఈ విషయం తెలిసి నన్ను పిచ్చిదానిలా చూశారు. కానీ మూవీలో వచ్చిన సంపాదనతోనే ఇల్లు నిర్మించాను కాబట్టి నాకు సచ్చిన కథతో మూవీ చేయడం కోసం రుణం తీసుకోవడంలో తప్పులేదని భావించా. అందుకే ఇంత పెద్ద సాహసం చేశాను. నేను నటించిన మనుషి, పిశాచి-2తో మరో మూవీ విడుదల కాకపోవడంతో చాలా బాధపడుతున్నాను. ఇప్పుడు స్వయంగానే నేను ఈ మూడు సినిమాలను విడుదల చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను" అని చెప్పి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. మొత్తానికి నిర్మాతగా మారిపోతానని క్షారిటీ ఇచ్చింది.



పైరసీ చూసేవాళ్ళను అరెస్ట్ చేయాలి



గోపాల్ వర్మ వ్యాఖ్యలు నెట్టింట్ వైరల్ అవు తక్కువ ఖర్చులో ఏది దొరు బెక్కాలంటే ఉన్నప్పుడు ఆయన స్పష్టం చేశారు. వారిని అరెస్టు చేసి వేయాలని ఇండస్ట్రీ టున్న కొన్ని సూచనలు ఆపితే ఇండస్ట్రీకి వచ్చే డబ్బు కొంచెం పెరుగుతుందంటే తప్ప పరిస్థితిలో భాగిగా మార్పు ఏమీ ఉండదని వర్మ అభిప్రాయపడ్డారు. 'ఐ బొమ్మ' రవి వంటి వాళ్ళను హీరోల్లా చూపుస్తూ వారిపై మండిపడిన ఆయన.. సినిమాలు పైరసీ చేసి వారితోపాటు చూసి వారిని కూడా నేరస్థులుగానే చూడాలని, ఒక వంద మంది పూవర్క్‌ను అరెస్టు చేస్తే పైరసీ భూతం చాలా తగ్గుతుందని సలహా ఇచ్చారు. దీంతో తను కూడా పైరసీ చూస్తానని అల్లీవీ గతంలో ఒక ఇంటర్వ్యూలో చేసిన వ్యాఖ్యలను గుర్తుచేస్తున్నారు. ఆ ఇంటర్వ్యూలో "నాకు ఇంట్లో ఉన్న సినిమాల కోసమే థియేటర్‌కి వెళ్తా. లేదంటే నేను కూడా పైరసీలోనే చూస్తా." అని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. కాగా, అరెస్టుయిన 'ఐ బొమ్మ' రవికి మద్దతుగా పలువురు సోషల్ మీడియాలో తెగ పోస్టులు పెడుతున్న సంగతి తెలిసిందే.

చేసిన తున్నాయి. అడియంస్ ఎప్పుడూ కుతుందో అదే చూస్తారని, పైరసీని ఎవరూ ఆపలేరని 'ఐ బొమ్మ' రవి వంటి పైరసీకి అడ్డుకట్ట అంతా అనుకుం నమయంలో వర్మ చేశారు. పైరసీని తున్నాయి. అడియంస్ ఎప్పుడూ కుతుందో అదే చూస్తారని, పైరసీని ఎవరూ ఆపలేరని 'ఐ బొమ్మ' రవి వంటి పైరసీకి అడ్డుకట్ట అంతా అనుకుం నమయంలో వర్మ చేశారు. పైరసీని

చీరలంటే ఎంతో ఇష్టం

'మజ్ను'తో తెలుగు తెరకు పరిచయమై తన అందంతో కుర్రాళ్ళను కట్టిపడేసింది అను ఇమ్మాన్యుయేల్.. ఇప్పుడు 'గర్లెఫ్రెండ్'తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఆమె గురించి ఆసక్తికర విషయాలు. ఇటీవల విడుదలైన రవీష్ మందస, డిజిటీల్ తెల్లీ ప్రధాన పాత్రల్లో వచ్చిన 'గర్లెఫ్రెండ్' మూవీలో అను దుర్గగా కీలకపాత్రలో మెరిసింది. తెలుగులో 'కిట్టు ఉన్నాడు జాగ్రత్త', 'అక్కిజన్', 'అజ్ఞాతవాసి', 'నాపేరు సూర్య', 'గీత గోవిందం', 'వైలన్ రెడ్డి అల్లుడు', 'అల్లుడు అదర్స్', 'మహా నమోద్రం', 'ఊర్వశివో రాక్షసివో', 'రావణాసుర' వంటి సినిమాల్లో నటించింది. 'మజ్ను'లో అను సటసకుమారు ప్రొడ్యూసర్ గిల్డ్ ఫిల్మ్స్ అవార్డుస్ నుంచి ఉత్తమ నటిగా అవార్డు అందుకుంది. ప్రయాణాలు, విహారయాత్రలను ఇష్టపడే అను.. ఎక్కడికీ వెళ్లినా ఆ ప్రాంతాల్లో స్ట్రీట్ ఫ్యాషింగ్ చేస్తుంది. అక్కడి నుంచి గర్లుగా ఏదో ఒక వస్తువు తెచ్చుకుంటుం



ది. "చీరలంటే ఎంతో ఇష్టం.. వాటిని కట్టుకుంటే గాల్లో తేలుతున్నట్టు ఉంటుంది" అంటూ ఏ అప్సేప్ అయినా తరచూ చీరలు కడుతుంది. ఖాళీ సమయాల్లో మట్టితో పాత్రలు, రకరకాలు ఆకృతులు చేయడం అనుకి సచ్చుతుంది. దాని కోసం ప్రత్యేకంగా శిక్షణ కూడా తీసుకుంది. 'జ్ఞాపకాలు విలువైనవే అయినా కొంతకాలానికి వాటిని మనం మర్చి పోతాం అని అంటారు. కానీ నేను నమ్మను.. ముఖ్యమైన జ్ఞాపకాలన్నింటినీ నేను గుర్తుపెట్టుకుంటాను" అని చెప్పింది. "టీ అంటే పడి చచ్చిపోతాను. టీ తాగాలనిపిస్తే అసలు సమయం ఎంతైందని కూడా చూడను. అర్ధరాత్రి 2గంటలకు లేచి కూడా ఓ సిప్ వేస్తా" అని అంటోంది. పుస్తకాలు చదువుతుంది. ఇంగ్లీషు నవలలు చదవడం ఆసక్తి. తన గదినిండా పుస్తకాలతో నింపేస్తుంది. చాక్లెట్ తేక్ ఫేవరైట్ డిజర్ట్. కానీ.. 'ఫిట్‌గా ఉండాలంటే దాన్ని రోజూ తినకూడదు' అంటూ ఎప్పుడో ఓ సారి ఆన్‌షాడిస్టు ది. పెంపుడు జంతువులపై అనుకి ప్రేమ ఎక్కువ. తరచూ వాటి ఫొటో లను ఇన్‌స్టాలో పేర్ చేసుకుంటుంది.

సీఎంతో 'అఖండ-2'



నంద మూరి బాల కృష్ణ హీరోగా వస్తున్న 'అఖండ-2' సినిమా మూలింగ్ దశ పూర్తయి, విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ ను లక్కోల్లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభివాదం చేసింది. ఈ ప్రత్యేక భేటీలో హీరో బాలకృష్ణతో పాటు దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీను, నిర్మాత మిర్యాల రవీంద్రరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. యోగికి అఖండ త్రిశూలాన్ని బహూకరించడం ఈ సమావేశంలో ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. మునుపటి భాగం 'అఖండ' బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌గా నిలవడంతో, సీక్వెల్‌పై భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ ఏడాది జనవరిలో ప్రయోగ్ రాజ్‌లో జరిగిన మహాశుభమేళా

సందర్భంగా పలు కీలక యాక్షన్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించినట్లు టీమ్ వెల్లడించింది. ఆ పుట్టాలు చిత్రానికి ప్రత్యేకమైన అధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని అందించనున్నాయని వారు తెలిపారు. డిసెంబర్ 5న 'అఖండ-2' ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ

మూవీ టీమ్ సభ్యులు భేటీ

మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ బాలకృష్ణ ద్విపాత్రాభి నయం చేస్తున్నారని సమాచారం. కొత్త తారాగణం, ఆకర్షణీయమైన సాంకేతిక విలువలతో ఈ చిత్రం బాలయ్య కెరీర్‌లో మరో మైలురాయి అవుతుందని చిత్రబృందం విశ్వాసం వ్యక్తం చేసింది.

వైవిధ్యమైన సినిమాలతో అకట్టుకుంటోన్న యంగ్ హీరో హరీష్ కళ్యాణ్ కథానాయకుడుగా సటిస్టోన్స్ లేటెస్ట్ మూవీ 'దాషమకాన్'. ఐడీఏ ప్రొడక్షన్స్, థింక్ స్టూడియోస్ బ్యానర్‌లపై ఈ మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ మిసీత్ పరభసాదే స్వీయ దర్శక నిర్మాణంలో రూపొందిస్తున్నారు. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో రిలీజ్‌తున్న ఈ సినిమా టైటిల్ ప్రోమోను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. టైటిల్ ప్రోమోను గమనిస్తే.. ఊర్లో పేరు మోసిన రౌడీకి చెందిన కిరాయి మనుషులు హీరోని వెతుక్కుంటూ.. ఎలాగైనా చంపాలని ఆయురాలతో వెంబడిస్తుండగా.. హీరో బాత్రూమ్‌లో ఒకడ్చీ వేసిన తాపీగా బయటకు నడుచుకుని వస్తాడు. దీంతో రౌడీలు బిక్క చచ్చిపోతారు. ఈ సీన్స్‌తో టైటిల్ ప్రోమో ఇంట్రెస్టింగ్‌గా ఉంది. పక్కా మాస్ యాక్షన్ మూవీగా కనిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలో హీరో పాత్రలో రెండు పేర్లు ఉంటాయనేది తెలుస్తోంది. ఓ షేడ్‌లో పాటలు పాడితే.. మరో షేడ్‌లో మాస్ అవతార్‌లో యాక్షన్‌లో దుమ్మురేపుతుంటాడని సమాచారం. హరీష్ కళ్యాణ్ సరసన ప్రీతి ముకుందన్ కథానాయికగా సటిస్టోన్స్ ఈ సినిమాలో

'దాషమకాన్' పవర్ ఫుల్ పోస్టర్ విడుదల



సత్యరాజ్, సునీల్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించబోతున్నారు. థ్రిల్లో మైకెల్ సంగీతాన్నిఅందిస్తుండగా కార్తిక్ అశోకన్ సినిమాలో సినిమాకు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను త్వరలోనే తెలియజేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు.

గ్రఫీ అందిస్తున్నారు.

