

Grads Universe
www.gradsuniverse.com

+91 63017 26400

FREE IELTS Coaching

Application Fee Waiver
No GRE/GMAT Required
Free Counselling

STUDY IN TOP GLOBAL DESTINATIONS

వృధయం

R.V. DIGITAL SOLUTIONS Pvt. Ltd.

TONER FREE

Colour Copiers • B/W Digital Copiers
Sales & Service • Rentals
Consumables • Spares

#2-1-390 B/1, Sri Nilayam, Opp. Fever Hospital, Nallakunta, Hyderabad -44
Ph: +91 73311 82569, 98493 03489, Email: rvkm2016@gmail.com

నలుగురు అయ్యప్ప భక్తుల దుర్మరణం

తమిళనాడులో ఘోరం రోడ్డు ప్రమాదం.. కారు ఆపి నిద్రిస్తుండగా.. ఢీకొట్టిన డీఎంకే నేత వాహనం

చెన్నై : తమిళనాడులోని రామేశ్వరంలో రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. రోడ్డు పక్కన అయ్యప్ప భక్తులు కారు ఆపి నిద్రిస్తుండగా డీఎంకే నేతకు చెందిన మరో కారు వచ్చి ఢీకొంది. ఈ ఘటనలో కారులో ఉన్న ముగ్గురు అయ్యప్ప భక్తులు, డీఎంకే కారు డ్రైవర్ అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకొని తీవ్రంగా గాయపడిన ఎనిమిది మందిని చికిత్స నిమిత్తం రామనాథపురం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ మరో అయ్యప్ప భక్తుడు మృతి చెందారు. దీంతో మృతుల సంఖ్య ఐదుకు చేరింది. వీరంతా శబరిమలకు వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగింది. మృతుల్లో ముగ్గురిని ఏపీలోని విజయనగరం జిల్లా దత్తిరాజేరు మండలం కోర్చు కొత్త వలస వాసులుగా గుర్తించారు. మరొకరిని గజపతినగరం మండలం మరుపల్లివాసిగా గుర్తించారు.

హోంమంత్రి అనిత బిర్లాగింటి

రోడ్డు ప్రమాదంలో విజయనగరం వాసుల మృతి పట్ల

గిరిజనులకు జీవనోపాధి మార్గాలు పెంచాలి

పుడయం, అమరావతి : ఆదవిని సమ్మొకొని ఐతికే గిరిజనుల జీవన ప్రమాణాలు పెరిగేలా యంత్రాంగం పనిచేయాలి. వారి ఆదాయ మార్గాలు పెంచాలి. దానికి తగినట్లుగా ప్రత్యేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను రూపొందించాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి, పంచాయితీరాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. అటవీ ఉత్పత్తుల తయారీ, మార్కెటింగ్, ఎకో టూరిజం, పర్యాటకం పెంపు వంటి కీలకమైన అంశాలను ప్రతిపాదికగా తీసుకొని గిరిజన యువతలో నిరుద్యోగ సమస్య లేకుండా చేయాలన్నారు. శనివారం అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్ డిసేష్ కుమార్, ఎస్పీ అమిత్ బర్బరెలతో ఉప ముఖ్యమంత్రి మంగళగిరి క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ కాన్ఫరెన్స్ లో గతంలో అల్లూరి సీతారామ రాజు జిల్లా కలెక్టర్ గా పనిచేసి, ప్రస్తుతం చిత్తూరు కలెక్టర్ గా సేవలందిస్తున్న సుమిత్ కుమార్, గతంలో అల్లూరి సీతారామ రాజు జిల్లా ఎస్పీగా పనిచేసి ప్రస్తుతం త్రీనత్తపాఠు జిల్లా ఎస్పీగా పని చేస్తున్న సతీష్ కుమార్ లు కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అల్లూరి జిల్లా అటవీ ప్రాంతంలో గ్రామీణు నిర్మాణం అంతంపైనా చర్చించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ “ప్రపంచం వేగంగా ముందుకు వెళుతోంది. దేశంలోనూ గణనియమైన మార్పులు వస్తున్నాయి. దీన్ని అందిపుచ్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా గిరిజన ప్రాంతాల్లోని వారి శక్తిని, శ్రమను ఉపయోగించుకొని వారి జీవన ప్రమాణాలను పెంచాలి. అటవీ ఉత్పత్తులు, ఆర్గానిక్ ప్రొడక్ట్స్ కి ఎంతో డిమాండ్ ఉంది. కాఫీ తోటలతోపాటు ఆదవిలో విరివిగా దొరికే ఉత్పత్తులను సాగు చేసేలా ప్రోత్సహించాలి. మార్కెట్ డిమాండు అనుసారం అటవీ ఉత్పత్తులను విరివిగా పెంచేలా చూడాలి. నిత్యం గిరిజనులతో మమేకం కావడం, వారి ఆలోచనలను వివరం, వారికి సహాయం చేయడం ముఖ్యమోషన్లు. వారిలో నూతన ఉత్తేజం నింపేలా కొత్త కార్యక్రమాలతో ఎప్పటికప్పుడు ముందుకు సాగాలి. గిరిజనుల ఆదాయం పెరగాలి. వారికి అన్ని సదుపాయాలు, సౌకర్యాలు అందాలి. విభిన్న

మార్కెట్ ఎలా ఆదాయం సాధిస్తోంది? యువతలో స్పృహ నింపి, వారిని ఎంటర్ ప్రెన్యూర్స్ గా తీర్చిదిద్దాలి. వారిలో ఆ తోచి విశ్వాసం పెంచేలా చేయాలి. ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను వారికి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి.

ఉద్యాన పంటలకు ఉపాధి పనులకు అనుసంధానం..

పెజ్జెన్ల ప్రాంతంలో ఉద్యాన పంటలకు అనువుగా ఉంటుంది. దీన్ని ఉపాధి హామీతో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయి. దీనిపై మరింతగా దృష్టి సారించి, వివిధ రకాల పనులకు ఉపాధి హామీ అనుసంధానం అయ్యేలా అధికారులు పరిశీలన చేయాలి. పెజ్జెన్లలో ఉద్యాన పంటల విస్తీర్ణం పెంపుదలతో పాటు దానికి తగిన అనుసంధాన పనులు ఉపాధి పనుల్లో భాగంగా చేసుకునేందుకు వీలు కలుగుతుంది. ఇది గిరిజనులకు ఉపాధి కల్పనతో పాటు గిరిజన ప్రాంతాల్లో అటవీ ఉత్పత్తుల పెంపుదలకు ఎంతో తోడ్పాటునిస్తుంది. కాఫీ పంటలతో పాటు పెజ్జెన్లలో అనువుగా ఉండే పంటలను పండించేలా కృషి చేయాలి.

ప్రకృతిని రక్షిస్తూ పర్యాటకం పెంపుదల చేయాలి..

పెజ్జెన్ల ప్రాంతాల్లో పర్యాటకం పెంపుదల ప్రధానం. ప్రతి ఒక్కరిరీ నేడు పర్యాటకం మీద ఆసక్తి పెరుగుతోంది. ఎకో టూరిజం అనేది ప్ర

- గిరిజన ఉత్పత్తుల పెంపు, మార్కెటింగ్ అవసరం
- ఎకో టూరిజం మీద అవగాహన కల్పిస్తే ఆదాయ వృద్ధి
- యువతలో నిరుద్యోగం లేకుండా చేయాలి
- సినిమాలు, సీరియళ్ళ షూటింగ్ జరిగేలా ప్రోత్సహించండి
- పక్కడ్లందీ ప్రణాళికను అమలు చేయాలి
- ఉపాధి హామీ పథకం ఉద్యాన పంటలకు అనుసంధానం ద్వారా మంచి ఫలితాలు
- ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్
- అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అధికారులతో టెలి కాన్ఫరెన్స్

పార్టీలకతీతంగా వాజ్ పేయికి గౌరవం

11 నుంచి అటల్.. మోడీ సుపరిపాలన యాత్ర

ఎపి జిజివీ లద్దక్కుడు పీపీఎన్ మాధవ్

పుడయం, విజయవాడ:

ఈ నెల 11 నుంచి 25 వరకు భాజపా అధ్యక్షులలో అటల్-మోడీ సుపరిపాలన యాత్ర చేపట్టనున్నారు. యాత్రకు ఇంబంధించిన కరపత్రాలు, శతర ప్రచార సామగ్రిని రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీపీఎన్ మాధవ్, కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాస చర్య తదితరులు అవిష్కరించారు.

“అటల్ ఆశయం.. మోడీతో సుసాధ్యం” పేరిట బిస్మయాలని నిర్వహించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాధవ్ మాట్లాడుతూ.. “వాజ్ పేయో శత జయంతి కార్యక్రమాలను గుడ్ గవర్నెన్స్ డోగా నిర్వహించుకుంటున్నామని తెలిపారు. “వాజ్ పేయోని పార్టీలకతీతంగా అందరూ గౌరవిస్తారు. మొదటి నుంచి గాంధీ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లారు. ఎవరిని నోప్పించకుండా అన్ని పార్టీల వసున్లను పొందిన వ్యక్తి ఆయన. నేటి తరానికి స్ఫూర్తిగా నిలిచారు” అని కొనియాడారు. అనంతరం శ్రీనివాస చర్య మాట్లాడుతూ.. “వాజ్ పేయో వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి. పదవులను త్యజిస్తాయేగానూ త్యజించిన వ్యక్తి ఆయన. ఒక్క ఓటుతో ప్రధాని పదవి పోతుందని తెలిసి.. విలువలు పాటించారు. అన్ని జిల్లాల్లో వాజ్ పేయో కాన్ఫరెన్స్ విగ్రహాలు అవిష్కరిస్తాం” అని తెలిపారు.

డొనాల్డ్ ట్రంప్ నకు తొలి ఫిఫా శాంతి బహుమతి

వాషింగ్టన్

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ నకు ఫిఫా శాంతి బహుమతి ప్రకటించింది. 2026లో జరగనున్న ఫిఫా వరల్డ్ కప్ ప్రపంచకప్ పోటీలకు సంబంధించి వాషింగ్టన్ డిస్ట్లోని కెన్సెడ్ నింబర్లో డ్రా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రపంచకప్ ట్రోఫీని అవిష్కరించారు. దీనికి ట్రంప్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు తొలి ఫిఫా శాంతి బహుమతిని ప్రకటించిన నట్టు ఫిఫా అధ్యక్షుడు గియాని ఇస్సాచినితో పేర్కొన్నారు. దీంతో ఈ శాంతి బహుమతి కాస్త రాజకీయ రంగం వులుముకుంది. ప్రపంచ వరల్డ్ కప్ డాడ్ అయిన ఫిఫా ఈ వివాదానికి తొలిసారి శాంతి బహుమతిని ఇవ్వనున్నట్లు నవంబర్

ఇన్ సర్టిస్ టీచర్లను టెట్ నుంచి మినహాయించండి

ఉపాధ్యాయులకు గౌరవం, స్థిరత, భద్రత కల్పించాలి.. బద్ధత ప్రభుత్వానిదే

కేంద్రానికి తెదేపా ఎంపీ రావు డిమాండ్

న్యూ ఢిల్లీ : ఇన్ సర్టిస్ లో ఉండే టీచర్లకు టెట్ నుంచి మినహాయించు ఇస్తూ విద్యార్థులకు చట్టం, ఎన్ టీటీఈ చట్టాలను సవరించాలని తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు రావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు డిమాండ్ చేశారు. ఆయన తుక్రవారం లోక్ సభ జిల్లో అవర్లో దీనిపై మాట్లాడారు. “మా కుటుంబం విద్యనందనం నడుపుతుంది. నేను చిన్నప్పుడు టీచర్ ఇంట్లో పెరిగాను. దేశ నిర్మాణం కోసం టీచర్లు పదే కష్టం గురించి నాకు బాగా తెలుసు. అయితే 2010 ఆగస్టు 23 ముందు నియమితులైన టీచర్లంతా రెండేళ్లలోపు టీచర్ అర్హత పరీక్ష పాస్ కావాలని సుప్రీంకోర్టు ఇటీవల ఇచ్చిన తీర్పు దేశవ్యాప్తంగా లక్షల మంది ఉపాధ్యాయులలో భయందోళనలు రేపింది. విద్యార్థులకు టీచర్లకు టెట్ నుంచి మినహాయించు ఇచ్చారు. ఇందులో చాలామంది ఇప్పటివరకు 15-30 ఏళ్ల సర్టిఫైడ్ పర్సన్లుగా ఉన్నారు. గిరిజన ప్రాంత పాఠశాల వ్యవస్థకు వెన్నెముకగా నిలిచారు. ఎప్పుడో ముగిసిపోయిన ఈ సమస్యను సుప్రీంకోర్టు ఇప్పుడు మళ్లీ తెరవడం వల్ల సర్టిఫైడ్ ఉన్న టీచర్లు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఉద్యోగ జీవితం చివరిదశలో ఉన్నవారిని మళ్లీ ప్రవేశపరీక్ష రాయాలని చెప్పడం వారికి బాధాకరంగా ఉంది. గడువులోగా వారు పరీక్ష పాస్ కృతమితే ఉద్యోగాలు కోల్పోతారు. దీనివల్ల గ్రామీణావాస పాఠశాలలు ఖాళీ అవుతాయి. అందువల్ల కేంద్రం అడిట్ ఈ చట్టాన్ని, ఎన్ టీటీఈ చట్టానికి సవరణలు చేసి 2010 ఆగస్టుకు ముందు నియమితులైన టీచర్ ప్రయోజనాలు తొలినాటి. ఉపాధ్యాయులకు గౌరవం, స్థిరత, భద్రత కల్పించాలి.. బాధ్యత ప్రభుత్వానిదే” అని చెప్పారు.

సుప్రీంకోర్టు చెంతకు ఇండిగో సంక్షోభం

సమస్యను పరిష్కరించేందుకు రంగంలోకి రైల్వే

త్వరగా ప్రయోజకులను గమ్యస్థానానికి చేర్చేందుకు 37 రైళ్లకు 116 బోగీలను జోడింపు

ఎలా తప్ప జరిగిందో

తెలుసుకోవడానికి విచారణ కమిటీ ఏర్పాటు

పుడయం, ఢిల్లీ:

దేశీయ విమానయాన సంస్థ ఇండిగో సర్వీసుల్లో తీవ్ర అంతరాయం వల్ల ప్రయాణికులు ఎయిర్పోర్టులో పడిపోతులు కాస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఈ సంక్షోభం సుప్రీంకోర్టుకు చేరింది. విమాన సర్వీసుల రద్దీపై అత్యున్నత న్యాయస్థానంలో పిల్ దాఖలైంది. దీనిపై తక్షణమే విచారణ జరపాలని పిటిషనర్

పుడయం, ఢిల్లీ:

దేశీయ విమానయాన సంస్థ ఇండిగో సర్వీసుల్లో తీవ్ర అంతరాయం వల్ల ప్రయాణికులు ఎయిర్పోర్టులో పడిపోతులు కాస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఈ సంక్షోభం సుప్రీంకోర్టుకు చేరింది. విమాన సర్వీసుల రద్దీపై అత్యున్నత న్యాయస్థానంలో పిల్ దాఖలైంది. దీనిపై తక్షణమే విచారణ జరపాలని పిటిషనర్

అందుబాటులోకి ప్రత్యేక రైళ్లు

దేశవ్యాప్తంగా ఇండిగో విమానాల రద్దీ కొనసాగుతోంది. దీంతో ప్రయాణికులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వారిని గమ్యస్థానాలకు చేర్చేందుకు భారతీయ రైల్వే ప్రత్యేక రైళ్లు ఏర్పాటు చేసింది. సికింద్రాబాద్-చెన్నై, చర్లపల్లి-కోల్ కతా, హైదరాబాద్-మంబయికి దక్షిణమధ్య రైల్వే ప్రత్యేక రైళ్లు నడుపుతోంది. బీజీల్ బెర్లు ఖాళీగా ఉన్నాయని అధికారులు తెలిపారు. మరోపైపు 37 రైళ్లకు 116 కోచ్లు అదనంగా

Grads Universe
INTERNATIONAL EDUCATION CONSUACY

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATTIONS

FREE

Free IELTS coaching
Free Counselling

FOR MORE INFO

+91 6301726400
www.gradsuniverse.com
RTC X Road , Hyderabad

gradsuniverse

Follow us!

ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తింటే ఏమవుతుంది..?

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తింటే ఏమవుతుంది...? అరటిపండులో ఉండే శక్తి, ఫైబర్ ముఖ్యమైన పోటాషియం వల్ల అది గుండెకు ఎంత మంచిదో తెలుసా? బరువు తగ్గడానికి, జీర్ణశక్తి పెరగడానికి ఇది ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? అరటిపండ్లు అత్యంత పోషక విలువలున్న పండ్లలో ఒకటి. వీటిలో ఉండే ఖనిజాలు, ఫైబర్, సహజ చక్కెరలు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తినడం మంచిదా...? కాదా...? అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంటుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అరటి పండు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలుస్తోంది. పోషకాహార నిపుణురాలు డాక్టర్ శీల్పా ఆరోహ ప్రకారం.. అరటిపండ్లు పోటాషియం, ఫైబర్, మెగ్నీషియం యొక్క అద్భుతమైన మూలం.



ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని కోరుకోని వారుండరంటే అతిశయోక్తి కాదు. అయితే అందుకు జీవనశైలిలో కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులు చేర్చుకోవల్సి ఉంటుంది. వీటికోసాటు చిటికెడు పసుపు కలిపిన పాలు కూడా చేర్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ఈ పాలు తాగడం చాలా అవసరం, పసుపు కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయి.పాలల్లో కాల్షియం సమ ద్ధిగా ఉంటుంది. రోజూ పాలు తాగడం వల్ల శరీరంలో కాల్షియం లోపాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే పాలలో పెద మొత్తంలో పోటాషియం కూడా ఉంటుంది. పోటాషియం ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఒక ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి పాలను రోజువారీ ఆహారంలో తప్పకుండా చేర్చుకోవాలి.

ఈ పానియం తాగితే.. ఆరోగ్యానికి రక్షణ ఉన్నట్లే!



పాలు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మాత్రమే కాదు పసుపు కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీరు రాత్రిపూట నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటే, ప్రతి రాత్రి పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని పాలలో చిటికెడు పసుపు కలిపి తాగడం మంచిది. ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పసుపు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పసుపు కలిపిన పాలు రోజూ తీసుకుంటే మీరు అనారోగ్యానికి గురికారు. అనారోగ్యం సమయంలో దీనిని తాగడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్లలో అవకాడోలు భారీగా మార్కెట్ చేయడాన్ని మీరు చూసి ఉండవచ్చు. ఫిట్నెస్ ప్రియుల నుండి సెలబ్రిటీల వరకు, ప్రతి ఒక్కరూ దానితో కొత్త పంటకాలను తయారు చేసి తినడం కనిపిస్తుంది. అవకాడోను సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. అయితే, దాని అధిక ధర కారణంగా, సాధారణ ప్రజలు ఈ పండును చాలా అరుదుగా కొనుగోలు చేయగలుగుతారు. సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్లలో అవకాడోలు భారీగా మార్కెట్ చేయడాన్ని మీరు చూసి ఉండవచ్చు. ఫిట్నెస్ ప్రియుల నుండి సెలబ్రిటీల వరకు, ప్రతి ఒక్కరూ దానితో కొత్త పంటకాలను తయారు చేసి తినడం కనిపిస్తుంది. అవకాడోను సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. అయితే, దాని అధిక ధర కారణంగా, సాధారణ ప్రజలు ఈ పండును చాలా అరుదుగా కొనుగోలు చేయగలుగుతారు. ధర ఎక్కువ కారణంగా చాలా మంది దీనికి దూరంగా ఉంటారు. మీరు కూడా ఈ పండు ప్రయోజనాలను కోల్పోతూ, ప్రత్యామ్నాయం కోసం చూస్తున్నట్లుయితే.. ఈ వార్త మీకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. నిజానికి, గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ శుభం వాత్స్య ఈ పండుకు ప్రత్యామ్నా యాన్ని వెల్లడించారు. ఇది కొంచెం ఖరీదైనది కావొచ్చు.. కానీ.. చౌకైనది మాత్రమే కాదు, అవకాడో కంటే.. అనేక రెట్లు మెరుగైన పోషక, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది.అవకాడోకు బదులుగా ఒక చిన్న భారతీయ గూస్బెర్రీ - ఆమ్బాను (ఉసిరికాయ) తినవచ్చని డాక్టర్ శుభం వివరించారు. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాలు -యూంటిఆక్సిడెంట్లు అనేక శరీర సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉసిరికాయలో ఎన్నో పోషకాలు, ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. ప్రతిరోజూ ఒక ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి విటమిన్ సి అవసరం తీరుతుందని డాక్టర్ శుభం వివరించారు. విటమిన్ సి లోపం ఉన్న ఎవరైనా ఉసిరిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలని సూచించారు. ఉసిరి తినడం వల్ల శరీరం రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, కాలానుగుణ ఇన్ఫ్లెక్షన్ నుండి రక్షిస్తుంది. జలుబు - ప్లు వంటి కాలానుగుణ వ్యాధులతో తరచుగా బాధపడేవారు ఖచ్చితంగా ఉసిరిని వారి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

ఈ పండు రోజూ ఒక్కటి తిన్నారంటే..



ఉంటుంది. అందుకే చాలా మంది తెల్ల బియ్యం కాకుండా బ్రౌన్ రైస్ తింటారు. బ్రౌన్ రైస్ తినడం వల్ల మీకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో, తెల్ల బియ్యానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్ తినడం వల్ల వ్యాధునికి ఏవైనా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో అని తెలుసుకోవడం విలువైనది. బ్రౌన్ రైస్లో డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ బియ్యం తినడం వల్ల జీర్ణం కావడం సులభం. డైటరీ ఫైబర్ తో బ్రౌన్ రైస్ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది అతీర్ణ సమస్యను తొలగిస్తుంది. బ్రౌన్ రైస్ మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే మలబద్ధకం సమస్యలు ఉన్నవారు బ్రౌన్ రైస్ను తీసుకోవచ్చు. ఈ రైస్ మధుమేహం ఉన్నవారికి ఎంతో మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. బ్రౌన్ రైస్ తో తయారు చేసిన బియ్యం తినడం కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. బ్రౌన్ రైస్ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రక్తపోటు స్థాయి తక్కువగా ఉండి, చెడు

రెండు ముఖ్యమైన ఖనిజాలు వుప్పులంగా ఉంటాయి. 2023 పరిశోధన ప్రకారం.. పోటాషియం శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. దీర్ఘకాలంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో తీలక పాత పోషిస్తుంది. అందుకే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండును తీసుకోవడం అనేది కండరాలు, నరాల పని తీరును మెరుగుపరచడంతో పాటు మీ పేగు ఆరోగ్యాన్ని, జీవక్రియను పెంచేందుకు ఒక మంచి మార్గమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

భారతదేశంలో తమలపాకులను శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. చాలామంది భోజనం తర్వాత వీటిని సములుతారు.. అయితే.. తమలపాకులకు ఆరోగ్యం - మతపరమైన ప్రాముఖ్యత కూడా ఉంది. పూజ నుండి ఆహారం వరకు ప్రతి దానిలోనూ తమలపాకులను చేర్చుతారు. ఈ ఆకులలోని యాంటీ

ఒకే ఒక్క ఆకుతో ఆ సమస్యలకు చరమగీతమే..

బాక్టీరియల్ - యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మారుస్తాయి. భారతదేశంలో తమలపాకులను శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. చాలా మంది భోజనం తర్వాత వీటిని సమిలి తింటారు. అయితే.. తమలపాకులకు ఆరోగ్యం - మతపరమైన ప్రాముఖ్యత కూడా ఉంది. పూజ నుండి ఆహారం వరకు ప్రతిదానిలోనూ తమలపాకులను చేర్చుతారు. ఆకుపచ్చగా మెరుస్తూ ఉండే సువాసనగల తమలపాకు నోటి పరిశుభ్రతకు మాత్రమే కాకుండా శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. కానీ చాలా సార్లు మనం దీనిని సంప్రదాయంలో ఒక భాగంగా మాత్రమే పరిగణిస్తాము. నిజానికి, ఈ చిన్న ఆకులో శరీరాన్ని ఫిట్గా ఉంచే అనేక లక్షణాలు దాగున్నాయి. తమలపాకులలో విటమిన్ సి, థయామిన్, నియోసీన్, రిఫోస్ఫేవెన్, కెరోటిన్, కాల్షియం, ఫైబర్, ఫోలేట్సు, యూంటిఆక్సిడెంట్లు సమ ద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిలో క్యాంపియోన్, బీటీబీ ఫినాల్ వంటి రసాయన భాగాలు కూడా ఉన్నాయి.. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పూర్వ కాలంలో తమలపాకు తినడం ప్రాముఖ్యత కేవలం సంప్రదాయం మాత్రమే కాదు.. దానికి వైద్యపరమైన కారణాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. తమలపాకును నర్తన పరిమాణంలో, సర్వేన వర్షటిలో తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. మనం ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా ఉండగలము. భోజనం తర్వాత తమలపాకు తినడం కొత్త



మనం కలిగిస్తుంది. మారుతున్న వాతావరణం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తెచ్చింది. తమలపాకులోని యాంటీఆక్సిడెంట్ -యూంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు శ్వాసకోశంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వేడి వీటిలో ఆకులను మరిగించి ఆవిరి పీల్చడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటే, గుండె ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది.

కఫం సడలుతుంది.. దీంతో శ్వాస తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. మీరు అలసిపోయినట్లు, చిరాకా లేదా నిరాశగా అనిపిస్తే, తమలపాకు తినడం వల్ల మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా, రిఫ్రెష్ గా ఉంటుంది. ఆకులలోని కొన్ని సహజ రసాయనాలు మెదడులోని ఎసిటైల్కోలైన్ అనే పదార్థాన్ని సమతుల్యం చేస్తాయి. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ ఆకులలోని యాంటీ బాక్టీరియల్ - యూంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు శరీరంలోని క్రిమీలను చంపుతాయి. ఇది దుర్వాసన, చిగుళ్ళ వాపును తగ్గిస్తుంది. ఇంకా, ఇది క్రిమినాశక మందుగా పనిచేస్తుంది.. శరీరాన్ని ఇన్ఫ్లెక్షన్ నుండి రక్షిస్తుంది.

బ్రౌన్ రైస్ ప్రయోజనాలు..

బ్రౌన్ రైస్లో విటమిన్ బి, మెగ్నీషియం, భాస్వరం,



సెలీనియం, మాంగనీస్ వంటి బహుళ పోషకాలు ఉంటాయి. తెల్ల బియ్యం తయారుచేసేటప్పుడు పైస పేర్కొన్న పదార్థాలను తరచుగా వదిలివేస్తారు. బ్రౌన్ రైస్లో కూడా చాలా యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

పవర్ ఫుల్ బ్రహ్మాస్త్రం బీట్ రూట్



నికీ

తింటారు.. కానీ దాని ప్రయోజనాలు అంతకు మించి ఉంటాయి. దీనిలోని బెర్బెరిన్, ఫైబర్, విటమిన్ సి - యూంటీఆక్సిడెంట్లు.. శీతాకాలంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా మారుస్తాయి.. ఏ వ్యక్తులు దీనికి ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటారు..? బీట్ రూట్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. హెల్త్ రైస్ ప్రకారం, దుంపలలో ఫైబర్, ఫోలేట్, మాంగనీస్, పోటాషియం, బెర్బెరిన్ - విటమిన్ సి వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వాటిలో నైట్ రిట్లు కూడా వున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంలో,

వ్యాయామ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. రెగ్యులర్ గా వాటిని తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. జీర్ణ సమస్యలు లేదా మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి బీట్ రూట్ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. శీతాకాలంలో దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. హెల్త్ రైస్ ప్రకారం, ఈ పండు జీర్ణక్రియకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు బీట్ రూట్లో దాదాపు 3.4 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది.. ఇది ఫైబర్ కు మంచి మూలంగా మారుతుంది. ఫైబర్ మన శరీరంలో పూర్తిగా జీర్ణం కాదు. ఇది పెద్దప్రేగుకు చేరుకుంటుంది.. మంచి బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తుంది.. మలాన్ని సులభంగా, మ దువుగా చేస్తుంది.. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.. అలాగే ప్రేగును శుభ్రంగా ఉంచుతుంది.

సైకో హంతకుడిగా నటించిన స్టార్ హీరో



మలయాళం మెగాస్టార్ గా అభిమానులు పిలుచుకునే మమ్మూట్టి కొత్త సినిమా కలం కవిత ఇవాళ ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. అఖండ 2 వాయిదా పడటంతో చాలా చోట్ల అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ షోలు మల్టీప్లెక్సుల్లో దీనికి కేటాయిస్తున్నారు. రివ్యూలు, పబ్లిక్ టాక్ చూసిన ఆడియన్స్ ఇదేదో బాగుందంటూ వెళ్తున్న వైనం సోషల్ మీడియాలో కనిపిస్తోంది. అంతగా ఏమందంటే మమ్మూట్టి పూర్తిగా ఒక నెగటివ్ పాత్ర చేయడం హైలైట్ గా చెప్పొచ్చు. ఫైకి సౌమ్యుడిగా కనిపించే స్ట్రీట్ లుడు సైకో పాత్ర కిల్లర్ గా హత్యలు

ఓటిటిలో వచ్చాక మాత్రం మనోభ్రంష ఎగబడి చూడటం ఖాయం. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే జైలర్ విలన్ వివాయకన్ ఇందులో పాజిటివ్ గా పోలిస్ వేషంలో కనిపించడం. మమ్మూట్టితో కాంటిన్షన్ సీన్లు బాగా పండాయి. ఇంటెన్స్ గా డిజైన్ చేసిన విధానం ప్రశంసలు అందుకుంటుంది. అలాని కథనం పరుగులు పెడుతుందని కాదు. మలయాళం సినిమాలు రెగ్యులర్ గా చూసేవాళ్ళకు ఇది కొత్తగానే ఉంటుంది కానీ లేదంటే కొంచెం ల్యాగ్ ఫీల్ వుడం ఖాయం. ఇలాంటివి మన హీరోలు చేస్తే జనాలు అంత సులభంగా అంగీకరించరు కాబట్టి అనువాదంతో సరిపెట్టుకోవాల్సిందే.

ఆ హీరోతో టాలీవుడ్ హీరోయిన్ ఎఫైర్



టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ మీనాక్షి చౌదరి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన తక్కువ రోజుల్లోనే పాపులర్ హీరోయిన్ గా మారిపోయింది. పెద్ద పెద్ద హీరోల సరసన సినిమాలు చేస్తోంది ఈ అందాల తార మీనాక్షి చౌదరి. 2021 సంవత్సరంలో ఇచ్చట వాహనములు నిలువరాదు అనే సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. ఈ సినిమా పెద్దగా సక్సెస్ కాకపోయినా ఫిలామ్, టీవీ ది సెకండ్ కేస్ లాంటి సినిమాలతో బంపర్ హిట్ అందుకుంది. ఇక ఆ తర్వాత గుంటూరు కారం, లక్ష్మీ భాస్కర్, సంక్రాంతికి వస్తున్నాం లాంటి సినిమాలతో ఇండస్ట్రీ దున్నేవారు మీనాక్షి చౌదరి. అయితే అలాంటి మీనాక్షి చౌదరి, హీరో అనుమోలు సుశాంత్ తో ప్రేమలో ఉన్నట్లు గత కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. వీళ్ళిద్దరూ త్వరలో పెళ్లి చేసుకోబోతున్నట్లు వార్తలు కూడా వస్తున్నాయి. అయితే దీనిపై తాజాగా మీనాక్షి టీం క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఈ ఇద్దరు

రిలేషన్ లో ఉన్నట్లు చాలా రోజుల నుంచి వార్తలు వస్తున్నాయి.. కానీ ఇందులో వాస్తవం లేదని మీనాక్షి చౌదరి టీం స్పష్టం చేసింది. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే వార్తలను నమ్మకండి అంటూ పేర్కొంది. ఏదైనా సమాచారం ఉంటే అధికారికంగా తామే ప్రకటిస్తామని వివరణ ఇచ్చింది టీం.

‘మోగ్స్’ ఆకట్టుకుంటుంది

‘నేటి దృష్టిలో భావోద్వేగం చేసుకుంటూ కుటుంబ సంబంధాలు, మానవీయ అనుబంధాలకు పెద్దపీట వేశారు. కానీ, మానవ ప్రేక్షకులను దృష్టిలో పెట్టుకుని తీసిన సినిమా ఇది. ఈ సినిమా అన్ని తరగతుల ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందనే నమ్మకం నాకుంది. ప్రేక్షకుల అంచనాలకు తగ్గట్టుగా కూడా ఉంటుంది. నా సినిమాను ఆదరించాలని తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలను కోరుతున్నా. సమాజంలో అందరూ భాగండాలోనే ఇతివృత్తంతో ఈ సినిమా ఆద్యంతం సాగుతుంది’ అని యువ నటుడు రోషన్ అన్నారు. విజయవాడ బెంజినర్సెల వరుణ్ బజాజ్ స్టేట్ లోని ఐరా చోటల్లో ఏర్పాటుచేసిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయనతో పాటుగా దర్శకుడు సుధీపిరాజ్, కథానాయక సాక్షి సాగర్ మద్రాస్ చిత్ర విశేషాలు మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమం

యూనైటెడ్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ హతాశంపై టీజీ విశ్వ ప్రసాద్ నిర్మించిన ఈ సినిమాకు రోషన్ కథానాయకుడు కాగా, సుధీపిరాజ్ దర్శకుడు. ఈనెల 12న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాకు సాక్షి సాగర్ మద్రాస్ కథానాయక, వైవా హర్ ముఖ్య పాత్రలో కనిపించనున్నారు. కాలా బైరవ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



సినీ రంగంలో మహిళలకు లైంగిక వేధింపులు ఎదురవడం గురించి దశాబ్దాలుగా ఎన్నో అనుభవాలు వింటూనే ఉన్నాం. ఐతే ఒక పుటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు

చేయడం, దాన్ని కనిపెట్టే క్రమంలో ఒక పోలీస్ ఆఫీసర్ కనుక్కున్న విషయపోయే నిజాలు ఇందులో ప్రధాన కథాంశం. గతంలో స్వలింగ సంపర్కాడిగా ఛాలెంజింగ్ క్యారెక్టర్ చేసిన మమ్మూట్టి ఈసారి ఏకంగా సైకో కిల్లర్ గా నటించడం పాత్ర, నాలుగు వందలకు పైగా సినిమాలు చేసిన అనుభవంతో కొత్త జానరల్ కోసం ప్రయత్నిస్తున్న ఈ విలక్షణ నటుడు వయసును సైతం లెక్క చేయకుండా ఎనర్జిటిక్ గా కలం కవిత లో నటించడం విశేషం. ఒకప్పుడు దేశంలో సంచలనం సృష్టించిన సైనేడ్ మోహన్ ని కొంచెం స్ఫూర్తిగా తీసుకున్న దర్శకుడు జితిన్ కె జోస్ శ్రీన్ ప్లే నడిపించిన విధానం ఆకట్టుకుంటుంది. సెకండాఫ్ లో కొంచెం ల్యాగ్ ఉన్నప్పటికీ క్లెమాక్స్ అయ్యేలోగా ప్రేక్షకులను సంతృప్తి పర్చడంలో టీమ్ సక్సెస్ అయ్యింది. ఇది తెలుగులో డబ్బె అవుతుందో లేదో చెప్పలేం కానీ

ఐదుగురికి కమిట్మెంట్ అడిగారు

ఈ విషయంలో మహిళలు బాగా ఓపెన్ అవుతున్నారు. సోషల్ మీడియా ఊపందుకోవడం.. ‘మీ టూ’ ఉద్యమం ధైర్యాన్నివ్వడంతో తమకు ఎదురైన చేదు అనుభవాల గురించి బయటపెడుతున్నారు. ఐతే పేరున్న హీరోయిన్లు ఇలాంటి వాటి గురించి చెబితే.. మీడియాలో హెడ్ లైన్స్ గా మారిపోతాయి. కానీ అంతగా ఫేమస్ కాని మహిళా ఆర్టిస్టులకు ఎదురయ్యే వేధింపుల గురించి పెద్దగా చర్చ జరగదు. తెలుగులో ఎన్నో సినిమాల్లో చిన్న చిన్న క్యారెక్టర్ రోల్స్ చేసిన మిర్చి మాధవి.. తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో తనకు ఎదురైన లైంగిక వేధింపుల అనుభవం గురించి వెల్లడించింది. ఒక సినిమా టీం తనను సంప్రదించి.. ఐదుగురికి ఒకేసారి కమిట్మెంట్ ఇవ్వాలని అడిగినట్లు ఆమె చెప్పింది. ‘100 పర్సంట్ లవ్’ సహా పలు చిత్రాల్లో నటించిన మిర్చి మాధవికి చాలా ఏళ్ల ముందు ఒక సినిమాలో అవకాశం వచ్చిందట. ఆ సినిమా నుంచి ఒక వ్యక్తి ఫోన్ చేసి.. ‘100 పర్సంట్ లవ్’లో తన నటన చూసి సినిమాలో ఛాన్స్ ఇస్తున్నట్లు చెప్పారట. ఐతే ఈ ఛాన్స్ ఇవ్వాలంటే కమిట్మెంట్



డించింది. ఇలాంటి కమిట్మెంట్ ఇవ్వడం ద్వారా డబ్బులు సంపాదించాలి అంటే.. సినిమాలు పదిలేసి అదే పని చేసుకుంటూ ఉండేదాన్నని.. నటన మీద ఇష్టంతో సినిమాల్లో కొనసాగుతున్నానని ఆ వ్యక్తికి చెప్పి తన పని తాను చేసుకున్నట్లు మిర్చి మాధవి వెల్లడించింది. తర్వాత ఎప్పుడూ తనకు అలాంటి అనుభవాలు ఎదురు కాలేదని ఆమె తెలిపింది

మోసపోయిన నటి అంజలి



పంపించారట. దాదాపు రూ. 2000 లులు వైన వస్తువును బుక్ చేసుకుంటే, 200 రూపాయల చీర వచ్చినట్లు నటి అంజలి ఎమోషన్ లో

‘శంబాల’ నైజాం హక్కులు

సొంతం చేసుకున్న మైత్రీ మూవీ మేకర్స్..



సినిమాకు ‘ఎ మిస్టికల్ వరల్డ్’ అనేది ట్యాగ్ లైన్. యుగంధర్ ముని దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని రాజశేఖర్ అన్న బిమోజు, మహీధర్ రెడ్డి కలిసి ప్రెసింగ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై నిర్మించారు. డిసెంబర్ 25న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ‘శంబాలా జర్నల్’ ప్రముఖ నిర్వాహ, డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థ మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ఎల్ఎల్పీకి భాగమైంది. మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ఎల్ఎల్పీ ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన నైజాం హక్కులను భారీ మొత్తం చెల్లించి సొంతం చేసుకుంది. ‘శంబాల’ యూనిట్ లో మైత్రీ వారు కూడా జాయిన్ కావడంతో సినిమాపై మరింత హైప్ పెరిగి అవకాశాలు సృష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం శంబాలా ప్రమోషనల్ కార్యక్రమాల జోరుగా సాగుతున్నాయి. విడుదల తేదీ సుమీషిస్తున్న కొద్దీ డిసెంబర్ టైమ్ ప్రమోషన్స్ చేపడుతూ ఆడియన్స్ కి ఈ సినిమాను మరింత చేరువ చేస్తున్నారు మేకర్స్. ఈ చిత్రంలో ఆది సాయికుమార్ సరసన అర్చన అయ్యర్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా.. సూర్య 45వ చిత్రంలో భాగమైన శ్యానిక కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. రవివర్మ, మీసాల లక్ష్మణ్, మధుసందన్ కిలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. హై టెక్నికల్ స్టాండ్ డరన్ తో, గ్రాండ్ విజువల్స్ తో ఈ మూవీ రిలీజ్ కి సిద్ధమవుతోంది.

‘నారి నారి నడుమ మురారి’ రిలీజ్ డేట్ ఫిక్స్..

నాయికలుగా నటించారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన ప్రతి ప్రమోషన్ సర్ మేటిరియల్ ప్రేక్షకులలో బజ్ ట్రేయిల్ చేసింది. ఇప్పుడు మేకర్స్ ఎక్సిటేంగ్ రిలీజ్ అస్టేట్ ఇవ్వారు. నారి నారి నడుమ మురారి 2026లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంక్రాంతి థియేటర్ లోకి రానుంది. ఇది తెలుగు సినిమా రిలీజ్ కి బిగ్గెస్ట్ సీజన్. ఈ సినిమా పూర్తి ఫ్యామిలీ ఎంటర్టెన్మెంట్ కావడంతో సంక్రాంతి విడుదలకు పర్ఫెక్ట్. శర్వా ఈ పండుగ సమయంలో స్టాంగ్ ట్రాక్ రికార్డును కలిగి ఉన్నాడు, శతమానం భవతి, ఎక్స్ ప్రెస్ రాజా వంటి చిత్రాలు సంక్రాంతి విడుదలై పెద్ద బాక్స్ ఆఫీసులుగా నిలిచాయి. ఇదే తోరులో ఈ పండుగ నెలపులు చిత్రానికి గణనీయమైన ఉత్సాహాన్ని ఇస్తాయని టీం నమ్మకంగా ఉంది.



