

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
Grads Universe  
+91 6301726400

# వృధాయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL  
**FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

గుంటూరు 14-01-2026 బుధవారం సంపుటి : 12 | సంచిక : 323 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** చూ. 3.00 | వేటలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**  
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on



కాకినాడ జిల్లా సార్ లంకపల్లెలో సంభవించిన అగ్రవ్రమాదం పై మంగళవారం నాడు మంబ్రలు, అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష



సంక్రాంతి సందర్భంగా భాగంగా మంగళవారం నాడు నారాచారిపల్లెలో ఆటల పోటీలను తిలకిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కుటుంబం

తన స్వగమం నారాచారి పల్లె లో నిర్వహించిన సంక్రాంతి సందర్భంగా పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఆయన భార్య భువనేశ్వరి, మంత్రి లోకేశ్, మనుమడు దేవాన్ కు బహుమతి అందజేస్తున్న సీఎం



## పది నిమిషాల్లో డెలివరీకి

న్యూఢిల్లీ: గిగి చర్యల ద్వారా పది నిమిషాల్లోనే సరుకులను డెలివరీ చేయగలిగేలా చేసిన వాణిజ్య ప్రకటనను బ్లింకీట్, జెప్రో, జోమాట్ పంటి తక్షణ వాణిజ్య సంస్థలు మంగళవారం నాడు ఉపసంహరించుకున్నాయి. కేంద్ర కార్యక మంత్రి మనసూఫ్ హుసేన్ యాదావ్ చర్యల తరువాత ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. డెలివరీ సమయానికి సంబంధించి తలెత్తుతున్న ఆందోళనలను పరిష్కరించేందుకు బ్లింకీట్, జెప్రో, జోమాట్, సిగ్నీ సహా పలు ప్రముఖ స్టార్టప్స్, ప్రభుత్వానికి మధ్య చర్యలు జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. బ్లింకీట్ తక్షణ స్పందించి, 10 నిమిషాల డెలివరీ హామీని తన డ్రాంట్ నుంచి తొలగించినట్లు వార్తా సంస్థలు పేర్కొన్నాయి. రానున్న రోజుల్లో ఇతరులు కూడా అదే పని చేస్తారని ఆశిస్తున్నారు. గిగి కార్యకల రక్షణ, భద్రత, పని పరిస్థితుల మెరుగుపరచే లక్ష్యంతో ఈ చర్య చేపట్టారు. గిగి కార్యకలు, సంస్థలకు సంబంధించిన ఒక చర్చం, మెరుగైన వేతనాలు, పనిపరిస్థితులను డిమాండ్ చేస్తుండడంతో ఈ ప్రధాన చర్యలు సంస్థలు చేపట్టాయి. గిగి కార్యకలలో ఒక చర్చం డిసెంబర్ 31న భారీ సమ్మె చేసిన విషయం తెలిసింది. ఈ మార్పులో భాగంగా బ్లింకీట్ తన డ్రాంట్ సంబంధాన్ని తాజా పరిధిని తెలుస్తోంది. కంపెనీ ప్రధాన ట్యాగ్లైన్స్ -10 నిమిషాల్లో 10,000+ ఉత్పత్తులు డెలివరీ సుందీ మీ ఇంటి వద్దకి 30,000+ ఉత్పత్తులు డెలివరీ అని సవరించినట్లు సంబంధిత పర్సనల్ తెలిపారు. బ్లింకీట్ ను కొనుగోలు

## సూక్ష్మ

చేసిన జోమాట్ సహ వ్యవస్థాపకుడు, యజమాని డివిందర్ గోయల్ డిసెంబర్ 31 సమ్మెను తోసివేచుతూ, బ్లింకీట్ 10 నిమిషాల డెలివరీ ఆదేశం అనురక్షిత డైవింగ్ ను ద్రోశు హించడని వాదించారు. రైడర్లు గంటకు 16 కి.మీ వేగంతో సగటున కేవలం రెండు కిలోమీటర్లు మాత్రమే ప్రయాణిస్తారని పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు, డ్రైవర్లకు ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియంను కంపెనీ చెల్లిస్తుందని కూడా ఆయన అన్నారు.



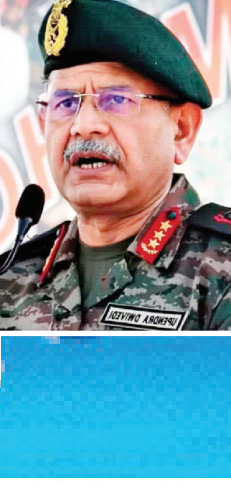
రాజున్ చదా స్వందన ఈ చర్యను ఆమ్ ఆడి షాల్ (ఆమ్) రాజుస్వభ ఎంపీ రాజున్ చదా ఆహ్వానిస్తూ, ఇది అతి వేగ వంతమైన డెలివరీ సమయాపాలనలో ముడిపడి ఉన్న భద్రతాముఖ్యలపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన డెలివరీ భాగస్వాములు, పౌరులని అభివర్ణించారు. దీనికి సంబంధించిన ప్రకటన వెంటనే చదా ఎక్స్ ప్రెస్, సత్కమేవ జయతే. కలిసి మనం గెలిచాం. సత్కర వాణిజ్య వేదికల నుంచి 10- నిమిషాలలో డెలివరీ అన్న డ్రాండింగ్ ను తొలగించేందుకు సకాలంలో, నిర్ణయాత్మకంగా, కరుణతో తోడ్పడే సమస్యలను కేంద్ర ప్రభుత్వానికి రుణపడి ఉన్నామ అంటూ పేర్కొన్నారు.

మిగతా 12లో

## డ్రోన్లు ఆపండి

పాకిస్తాన్ నుంచి రక్షణ శ్రేణుల రాక • 10, 11, 12 తేదీల్లో తొమ్మిది డ్రోన్లు • రాజస్థాన్ లోని జైసల్మేర్ జిల్లాలో అనుమానాస్పదంగా కనిపించిన పాక్ డ్రోన్ • పాక్ ను హెచ్చరించిన సైన్యాధ్యక్షుడు ఉపేంద్ర ద్వివేది

ఢిల్లీ: పొరుగుదేశం నుంచి భారత్ లోకి చొరబడ తున్న డ్రోన్లను నియంత్రించమని పాకిస్తాన్ ను భారత్ సైన్యాధ్యక్షుడు ఉపేంద్ర ద్వివేది కోరారు. ఈ అంశాన్ని ప్రతివారం జరిగే డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ మిలిటరీ ఆపరేషన్స్ (డిజిఎంఓ) స్థాయి సమావేశంలో లేవనెత్తడంతో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారతీయ సైన్యం వారికొక నిర్వహించే విలేజరుల సమావేశాన్ని మంగళవారం నిర్వహించిన క్రమంలో చీఫ్ ఆఫ్ డి ఆర్మీ స్టాఫ్ పై వ్యాఖ్యలు చేశారు. జమ్మూ, కాశ్మీర్ లో పరిస్థితులు సున్నితంగానే ఉన్నప్పటికీ నియంత్రణలో ఉన్నాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పాక్ నుంచి వస్తున్న డ్రోన్ల గురించి వివరాలను అందిస్తూ, అవి చాలా చిన్నవి కావడమే కాదు, లైట్లు వెలుగొని వచ్చాయని, ఎత్తైన ప్రదేశాలలో ఎగిరేదని జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది వెల్లడించారు. జనవరి 10వ తేదీన ఆరు డ్రోన్లు కనిపించగా, జనవరి 11, 12వ తేదీలలో రెండు మూడు కనిపించాయన్నారు. ఇవి రక్షణ శ్రేణులు, అవి తమకు వ్యతిరేకంగా ఏమైనా చర్యలు తీసుకుంటున్నాయో అనే విషయాన్ని చూసే దుడు యెత్తిస్తున్నాయని, అలాగే, ఎక్కడైనా అంతరాలూ ఉన్నాయో, భారతీయ సైన్యం ఎక్కడైనా నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే, తాము తీవ్రపాటి అనుమానం వంటివి ఎక్కడైనా లోనుగులు ఉన్నాయో అని చూసేందుకు వచ్చినవని తన



న్యాసన్నారు. నేడు వారు తీవ్రపాటులను పంపేందుకు అవకాశం, అంతరం, ప్రదేశం లేవని వారు తెలుసుకొని ఉంటారని జనరల్ తీసుకుంటున్నాయో అనే విషయాన్ని చూసే దుడు యెత్తిస్తున్నాయని, అలాగే, ఎక్కడైనా అంతరాలూ ఉన్నాయో, భారతీయ సైన్యం ఎక్కడైనా నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే, తాము తీవ్రపాటి అనుమానం వంటివి ఎక్కడైనా లోనుగులు ఉన్నాయో అని చూసేందుకు వచ్చినవని తన

నిస్పృహ డ్రోన్లను గత విశ్వాసమని జనరల్ ద్వివేది చెప్పారు. వారికి ప్రతికూల స్పందన వచ్చిందని తాను నమ్ముతున్నానని తెలిపారు. పాకిస్తాన్ నుంచి రక్షణ శ్రేణుల రాక • 10, 11, 12 తేదీల్లో తొమ్మిది డ్రోన్లు • రాజస్థాన్ లోని జైసల్మేర్ జిల్లాలో అనుమానాస్పదంగా కనిపించిన పాక్ డ్రోన్ • పాక్ ను హెచ్చరించిన సైన్యాధ్యక్షుడు ఉపేంద్ర ద్వివేది

### మేడారం జన సాగరం

### జి.లక్ష్మణ్ కుమార్

మేడారం జాతర చరిత్రలో ప్రతి ఒక్కరికీ తెలిసేలా.. పస దేవతల గర్భాలు, జంపం వాగు ఆధునికీకరణ పనులు తరతరాలు నిలిచేలా ప్రజా ప్రభుత్వం నిర్ణయం చేస్తున్నట్లు. ఆసియా ఖండం లోనే అతి పెద్ద ఆదివాసి జాతరగా పేరొందిన "సమ్మక్క - సారలమ్మ మేడారం మహా జాతర" ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి మామిడి పాల్వేల రోజులలో జరుగుతుంది. దశాబ్దాల కాలం నుండి బుద్ధ, గురు, శుక్ర, శని చాలాలో జరుపుకో వడం అనవాయితీగా వస్తున్నా ఆచారం. ఈ మహా జాతర ను "తెలంగాణ కార్యకర్తల మేడారం" గా పేరొంటారు. ఈ జాతరకు లక్షలాది మంది తరలివస్తారు. కోరిక కోర్కెలు తీర్చే అమృతాంశు పుష్పమైన హజులు చేస్తారు. ఇంత పెద్ద ఎత్తున జరిగే జాతరకు ఈ సారి మేడారం పున:నిర్మాణం పనుల పలన అత్యంత ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. యున కీర్తి.. తెలుగు జాతి చరిత్రలో కాకతీయ సామ్రాజ్యాన్ని స్వర్ణ యుగంగాను, మహాజ్యుల పుట్టంగాను పేరొంటారు. చరిత్ర పరిశీలిస్తే కాకతీయ రాజు ప్రకాశవర్షుడు ఓరుగల్లు ను రాజధానిగా చేసుకొని పరిపాలించిన కాలంలో ఆదివాసిలు తమ స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యం కొరకు పోరాటం చేసిన తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి ఆదివాసి హక్కులను కాపాడిన వీరసనక లుగా సమ్మక్క - సారలమ్మలు చరిత్రలో ప్రసిద్ధిపొందారు.

### బాట పండగ పాట

### ప్రతి కుక్క కాటుకు రాష్ట్రాలపై జరిమానా: సుప్రీం

ఢిల్లీ: వీధి కుక్కల అంశంపై సుప్రీంకోర్టు మరోసారి కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఈ వ్యవహారంపై మంగళవారం విచారణ జరిపిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం.. కుక్కల బెడదను అరికట్టేందుకు చర్యలు తీసుకోకపోతే ఆయా రాష్ట్రాలపై భారీ జరిమానాలు వేస్తామని హెచ్చరించింది. ప్రతి కుక్క కాటుకు పరిహారం చెల్లించాలి అనే సప్టం చేసింది. కుక్క

కలిచిన ప్రభావం బాధిత వ్యక్తికి జీవితకాలం ఉంటుంది న్యాయస్థానం పేర్కొంది. ఈ సందర్భంగా వీధి కుక్కలకు ఆహారం పెడుతున్న వారిపైనే కోర్టు అసహనం వ్యక్తం చేసింది. "ఏదైనా సంస్థ ఆహారం పెడుతున్న కుక్కలు దాడిలో ఓ వినూరి మరణిస్తే.. అప్పుడు వారిని బాధ్యుల్ని చేయాలి" అ ప్రాణాపహాసానికి మిగతా 12లో

### విజయ్ తో 'కర'చాలనం

జననాయగన్ కు రాహుల్ మద్దతు • డిఎంకే ను కొనసాగిస్తున్న మైత్రీ • తమిళ రాజకీయాల్లో సంచలన మలుపు

న్యూఢిల్లీ: అతడి సినిమా జన నాయగన్ చుట్టూ వివాదం ఏర్పడిన నేపథ్యంలో తమిళ నటుడు విజయ్ కు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ బలమైన మద్దతును అందించడం తమిళనాడు రాజకీయాలను ఒక నూతన మలుపు తిప్పాయి. సునితమైన సమయంలో ఆయన ఏకైక చేసిన వ్యాఖ్యలు విజయకు మద్దతునిచ్చడమే కాక, డిఎంకేతో సన్నిహితంగా ఉన్నప్పటికీ, విజయ్ పార్టీ డీపీకేతో ఒక రాజకీయ అవగాహనను కుదుర్చుకునే దుకు కాంగ్రెస్ సానుకూలంగా ఉండనే ఊహాగానాలను బలోపేతం చేశాయి. లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నాయకులైన రాహుల్ గాంధీ, సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్స్ సర్టిఫికేషన్ జన నాయగన్ సినిమా విడుదలను జాప్యం చేసేందుకు యెత్తిపెట్టడం అన్నది తమిళ గొంతుకులను ప్రధానమంత్రి సర్వేంద్ర మోడీ మాసివేయలేదని కూడా ఆయన అన్నారు. కీలకమైన జాతియ సంస్థలు అన్నీ డిజిటీ, లో ఎన్ఎస్ నుంచి ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నాయన్న ఆయన రాజకీయ వాదనలోకి ఈ తాజా వ్యాఖ్యలు ఇమిడిపోతున్నాయి. ఈ

### ఇంకా బుద్ధి రాలేదా?

- ప్రజలే మిమ్మల్ని అగ్నిగుండంలో నెట్టెస్తారు
- ఓటమిని జిద్దించుకోలేక పిచ్చి ప్రేలవనలు
- మునిషల్ ఎన్నికల్లోనే మీకు అదే గతి
- బీఆర్ఎస్ నేతలపై మంత్రి పొంగులేటి ధ్వజం

పుణ్యం, సత్తుపల్లి/ అశ్వారావుపేట: ప్రశాంతంగా ఉన్న తెలంగాణను సార్వం కోసం మళ్లీ జిల్లాల పేరిట ఉద్యమాలు చేయాలి.. అగ్నిగుండాల చేస్తాం.. సామాన్య ప్రజలను బలిచేస్తాం అంటే ఊరుకునే ప్రసక్తి లేదని రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో అగ్నివెట్టే పట్టుకుని యువతను రెచ్చగొట్టిన వారు చాలారేమీ కానీ.. అమాయకుల వేలాది పిల్లల్ని పొట్టనపెట్టుకున్నారని ధుయ్యబట్టారు. అయినా రాష్ట్ర ప్రజలు తెలివైన వారని వారందరూ గమనిస్తున్నారని చెప్పారు. మీరు ప్రజల్ని రెచ్చగొట్టి అగ్నిగుండం తయారుచేసి చరిత్రానుకూలం అంటే.. ప్రజలు మిమ్మల్నే అగ్నిగుండంలోకి నెట్టెస్తారని హెచ్చరించారు. శాస్త్రీయంగా లేని జిల్లాల, రెవెన్యూ డివిజన్లు, మండలాల విభజనను తప్పకుండా సరిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

### సుప్రీంలో సునీత మరో అర్జీ

తండ్రి హత్య కేసులో సిబిఐ విచారణకు పాక్షిక అనుమతిని సవాలు చేసిన వివేకానంద్ రిజిస్ట్రేషన్

ఢిల్లీ: మాజీ మంత్రి వివేకానంద రెడ్డి హత్య కేసులో ఆయన కుమార్తె సునీత సుప్రీంకోర్టులో మరో అర్జీకేసును దాఖలు చేశారు. సిబిఐ విచారణ కొనసాగించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ పాక్షికంగా అనుమతివచ్చాన్ని సవాల్ చేస్తూ ఆమె సుప్రీంను ఆశ్రయించారు. సిబిఐ విచారణ అంశంపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని హైదరాబాద్ లోని సిబిఐ ప్రత్యేక కోర్టును గతంలో సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించిన మూడు నెలల్లో తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలని జనరల్ సుందర్ లో ధరానం సంస్థం చేసింది. దీనిపై విచారణ జరిపిన ట్రయల్ కోర్టు.. కేవలం ఇద్దరి పాక్షిక మాత్రమే విచారణ జరపాలని పాక్షికంగా ఆదేశాలు ఇచ్చింది. తాము లేవనెత్తిన అంశాలకు విరుద్ధంగా పాక్షిక విచారణకు ట్రయల్ కోర్టు అదే శాలిచ్చింది.. ధరానం సంస్థం ప్రత్యేక కోర్టును సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించిన మూడు నెలల్లో తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలని జనరల్ సుందర్ లో ధరానం సంస్థం చేసింది. దీనిపై విచారణ జరిపిన ట్రయల్ కోర్టు.. కేవలం ఇద్దరి పాక్షిక మాత్రమే విచారణ జరపాలని పాక్షికంగా ఆదేశాలు ఇచ్చింది. తాము లేవనెత్తిన అంశాలకు విరుద్ధంగా పాక్షిక విచారణకు ట్రయల్ కోర్టు అదే శాలిచ్చింది.. ధరానం సంస్థం ప్రత్యేక కోర్టును సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించిన మూడు నెలల్లో తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలని జనరల్ సుందర్ లో ధరానం సంస్థం చేసింది. దీనిపై విచారణ జరిపిన ట్రయల్ కోర్టు.. కేవలం ఇద్దరి పాక్షిక మాత్రమే విచారణ జరపాలని పాక్షికంగా ఆదేశాలు ఇచ్చింది.































# తిండిని బట్టే నడక..



# చక్కని ఆరోగ్యం

మనం రోజూ తినే వివిధ రకాల ఆహారాలలో ఉండే కేలరీలను ఖర్చు చేయడానికి ఎంతసేపు నడవాలి అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. ఒక గంటకు 5 కి.మీ.

బరువును బట్టి.. గంటకు 5 కి.మీ. వేగంతో నడవడం వల్ల నిమిషానికి 4-7 కిలో కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. ఉదాహరణకు.. మీరు 400 కేలరీల భోజనం తింటే, ఆ కేలరీలను

మూడు చపాతీలలో ఉండే కేలరీలను బట్టి చేయడానికి 70 నిమిషాల నడక అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండిగా భావించే రెండు గోధుమ పర్రా తింటే 70 నిమిషాలు నడవాలి వస్తుంది. ఇక చాలా మంది ఇష్టపడే బియ్యం బిర్యానీలో దాదాపు 420 కేలరీలు ఉంటాయి. వీటిని బట్టి చేయడానికి సుమారు 80-90 నిమిషాల నడక అవసరం అవుతుంది. స్నాక్స్ - పాస్ట్ ఫుడ్స్.. సమోసా.. ఛాల్డీ.. బర్డర్: నోహారిచే స్నాక్స్, పాస్ట్ ఫుడ్స్ విషయంలో కేలరీల సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు.. రెండు సమోసాలలో ఏకంగా 522 కేలరీలు ఉంటాయి. వీటిని కలిగించడానికి సుమారు 135 నిమిషాలు నడవాలి వస్తుంది. రుచి కరమైన ఆలూ ఛాల్డీలో 444 కేలరీలు ఉంటాయి. వీటిని బట్టి చేయడానికి 85 నిమిషాల నడక అవసరం. ఒక బర్డర్లో ఉండే కేలరీలను ఖర్చు చేయడానికి 75 నిమిషాలు నడవాలి. అయితే తెలివైనదిగా భావించే శాండ్విచ్లో ఉండే కేలరీలను కలిగించడానికి 53 నిమిషాలు నడవాలి. ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్లో ఉండే కేలరీలను బట్టి చేయడానికి ఒక గంట పాటు నడవాలి వస్తుంది. దహ్లా చాట్.. నూడుల్స్: సాదారణంగా ఆరోగ్యకరమైనదిగా భావించే దహ్లా చాట్లో దాదాపు 450 కేలరీలు ఉంటాయి. వీటిని జీర్ణం చేసుకోవడానికి ఏకంగా 115 నిమిషాలు నడవాలి వస్తుంది. అదేవిధంగా తక్కువ సమయంలో తినే ఇన్స్టంట్ నూడుల్స్లో 400 కేలరీలు ఉంటాయి. వీటిని బట్టి చేయడానికి 80 నిమిషాల నడక అవసరం. కాబట్టి మనం

ఇష్టంగా తీసుకునే ప్రతి ఆహారంలో ఉండే కేలరీలపై అవగాహన కలిగి ఉండటం, వాటిని బట్టి చేయడానికి సరైన మొత్తంలో వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం అని నిపుణలు సూచిస్తున్నారు.

మనలో చాలామందికి అన్నం తినడం రోజూ గడవదు. రోజూకూ మూడు పూటలూ అన్నం తినే వారు ఉన్నారు. కానీ చాలా మంది తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అన్నం తినకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అవును.. కొంతమంది రోజూకూ ఒకసారి మాత్రమే అన్నం తింటారు. మనలో చాలామందికి అన్నం తినడం రోజూ గడవదు. రోజూకూ మూడు పూటలూ అన్నం తినే వారు ఉన్నారు. కానీ చాలా మంది తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అన్నం తినకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అవును.. కొంతమంది రోజూకూ ఒకసారి మాత్రమే అన్నం తింటారు. మరొకవంతు అసలు అన్నమే ముట్టకోరు. కాబట్టి ఇలా అన్నం మానేస్తే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది నిజంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది అని చాలా మందికి సంకేతం రావచ్చు. మన శరీరానికి తగ్గరగా శక్తినిచ్చే ప్రధాన వనరులలో అన్నం ఒకటి. మీరు ఆకస్మాత్తుగా అన్నం తినడం మానేస్తే, మీ శరీరం ఈ మార్పుకు అలవాటు పడటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. మొదటి కొన్ని రోజుల్లో, మీకు ఆకలి పెరగడం, బలహీనత లేదా కొద్దిగా చిరాకు అనిపించవచ్చు. అందువల్ల, అన్నం బదులుగా మిల్కేట్, బార్లీ, క్విన్సా, గుమ్మడి గింజలు వంటి ఇతర ధాన్యాలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. అన్నం కార్యవైద్యశాల సమ ద్రిగా



వేగంతో నడిస్తే నిమిషానికి 4-7 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. ముఖ్యంగా రెండు సమోసాలలో ఉండే కేలరీలను కలిగించడానికి ఏకంగా 135 నిమిషాలు నడవాలి వస్తుందిని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మనం తీసుకునే ప్రతి ఆహారం జీర్ణం కావడానికి లేదా దానిలోని కేలరీలను కలిగించడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఈ విషయంలో పోషకాహార నిపుణులు మనం తినే వివిధ రకాల ఆహారాలలో దాని గురించి వివరణాత్మక సమాచారాన్ని అందించారు. మీ వేగం, శరీర

బట్టి చేయడానికి దాదాపు 60-90 నిమిషాల నడక అవసరం అవుతుంది. బియ్యం..చపాతి.. చరోలా.. బిర్యానీ: రోజూవారి ఆహారంలో తీసుకునే ప్రధాన వంటకాలైన అన్నం, చపాతీల విషయానికి వస్తే.. అన్నంలో ఉండే కేలరీలను జీర్ణం చేసుకోవడానికి 53 నిమిషాలు నడవాలి. అదే విధంగా

నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నేడర మాస్టర్లలో ప్రచురించిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. ఆరటివండ్లు మిరియాల కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి భలేగా పనిచేస్తాయని వెల్లడించింది. దీనిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు కాలేయం సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది అద్భుత సంజీవని. ఈ సమస్యలతో బాధపడేవారు క్రమం తప్పకుండా ఆరటివండ్లను మిరియాలతో కలిపి

# లివర్ను కడిగిన ముత్యంలా మార్చే ఆయుర్వేద చిట్కా..



మంచి తిండినుకు ఆసక్తి చూపే పండ్లు.. ఆరటివండ్లు. ఈ మందు కడుపు నింపుతుంది. పైగా పోషకమైనది. కానీ ఆరటివండ్లతో పాటు వంటగదిలో ఉండే మరో మసాలా దినుసు కలిపి తినడం ద్వారా కాలేయ వ్యాధులను తరిమి కొట్టవచ్చని ఆరోగ్య

యిన హానికరమైన పదార్థాలను తొలగిస్తాయి. అంతే కాదు ఆరటి వండ్లలోని స్ఫార్ట్ కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది. ఆరటివండ్లలోని కలిగి ఫైబర్ పెక్టిన్ పేగులలోని ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మిరియాలతో కలిపిన పుదు ఆరటివండ్ల ఈ లక్షణాలు మూడు రెట్లు పెరుగుతాయి. మిరియాలలో పైపెర్సెన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని అన్ని ఫీ రాడికల్స్ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కాలేయానికి చేరినప్పుడు కణాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది. కాబట్టి ఆరటివండ్లతో మిరియాలను తినడం ఆరోగ్యకరం. కలిపి తినడం వల్ల కాలేయంలోని ప్రతి భాగం శుభ్రం అవుతుంది. అయితే రక్తంలో చక్కెర లేదా అల్ట్రా సమస్యలతో బాధపడేవారు దీనిని తినకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

కాలంలో మనలో చాలా మంది నిద్రలేమి కొన్ని కొంతమంది తీసుకోవడం వల్ల మనం మన నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. నిద్రించే ముందు డిజిటల్ పరికరాలను ఎక్కువగా చూడడం వల్ల నిద్ర రావడం తగ్గుతుంది. కనుక నిద్ర పోవడానికి కనీసం అరగంట నుండి గంట ముందు డిజిటల్ పరికరాలను చూడడం ఆపేయాలి. దీంతో నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. మరుసటి రోజు ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చు. అదే విధంగా రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రించే అలవాటు చేసుకోవాలి. వారాంతంలో కూడా అదే సమయా

నిద్రించే గది వాతావరణం కూడా సరిగ్గా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉష్ణోగ్రత..మెడలకు సంకేతాలు ఇవ్వడంలో భౌతిక వాతావరణం కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. గది ఉష్ణోగ్రత 18 డిగ్రీల నుండి 22 డిగ్రీల మధ్య ఉండేలా చూసుకోవాలి. గది ఉష్ణోగ్రత తక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో గాఢ నిద్ర మన సొంతమవుతుంది. అలాగే గదిలో కాంతి ఎక్కువగా లేకుండా చూసుకోవాలి. నిశ్శబ్ద వాతావరణం ఉండడం వల్ల నిద్రకు భంగం లేకుండా ఉంటుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారు వారి సాయంత్రం సమయాన్ని తక్కువ స్వణనాత్మక కలిగిన కార్మికాలపాలలో గడపాలి. దీంతో అందోళన, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. లోతైన నిద్రకు మనస్ తేలికగా ఉండడం కూడా చాలా అవసరం. అలాగే మరుసటి రోజు చేయాలిని వసలును

# నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతున్నారా..? అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!



నికీ నిద్రించేలా అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్రించే సమయం రోజూ మారే కొద్దీ శరీరంలో ఉండే అంతర్గత గడియారం నిద్రను తిరిగి సమకాలీకరించడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. కనుక రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రించడం మంచిది. అలాగే

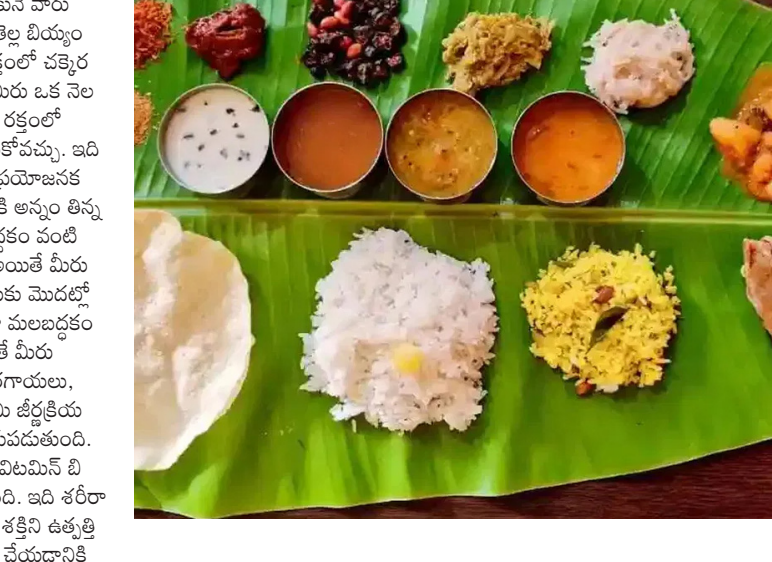
శరీరంలో విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 లోపాలు లేకుండా చూసుకోవాలి. ఈ విటమిన్ చిట్కాలను పాటించడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య తగ్గుతుంది. మనం నాణ్యమైన నిద్రను సొంతం చేసుకోగలం. దీంతో మన శరీర ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

## ఉసిరి విటమిన్ సి అద్భుత నిలయం

ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి.. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అయితే ఉసిరిలో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ.. ఇది కొంతమందికి హాని కలిగించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తక్కువ రక్తపోటు: ఉసిరి బీటీఎస్ తగ్గిస్తుంది. ఎక్కువ బీటీఎస్ ఉన్నవారికి ఇది మంచిది. కానీ మీకు ముందే తక్కువ బీటీఎస్ ఉంటే.. లేదా బీటీఎస్ తగ్గడానికి మందులు వాడుతుంటే ఉసిరిని ఎక్కువగా తింటే బీటీఎస్ ఇంకా తగ్గిపోతుంది. అప్పుడు తల తిరగడం లేదా నీరసం రావడం జరగ



తుంది. ఇలాంటివారు డాక్టర్ను అడిగి మాత్రమే ఉసిరి తినాలి. ఇవే పనికే ముందు: ఉసిరి బీటీఎస్, షుగర్ను ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి ఏదైనా అవరేపన జరగడానికి ముందు ఉసిరిని తినడం ఆపేయాలి. అవరేపన సమయంలో బీటీఎస్, షుగర్ను అదుపులో ఉంచడానికి ఈ జాగ్రత్త అవసరం. రక్తం త్వరగా గడ్డకట్టే సమస్య: ఉసిరి రక్తాన్ని పలుగ్గా చేస్తుంది. ఎవరికైతే రక్తం త్వరగా గడ్డకట్టే సమస్య ఉంటుందో.. అలాంటివారు ఉసిరిని ఎక్కువగా తింటే, గాయమైనప్పుడు రక్తం కారడం ఎక్కువ కావచ్చు. కాల్షియం.. ఒంట్లో ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడమే కాకుండా రక్తపోటు, కండరాల నియంత్రణ, కణాల పనితీరును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అయితే ఎముకలను బలహీనపరచే కొన్ని ఆహారాలు ఉన్నాయి. కాల్షియం శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైన ఖనిజం. ఇది ఒంట్లో ఎముకలు,

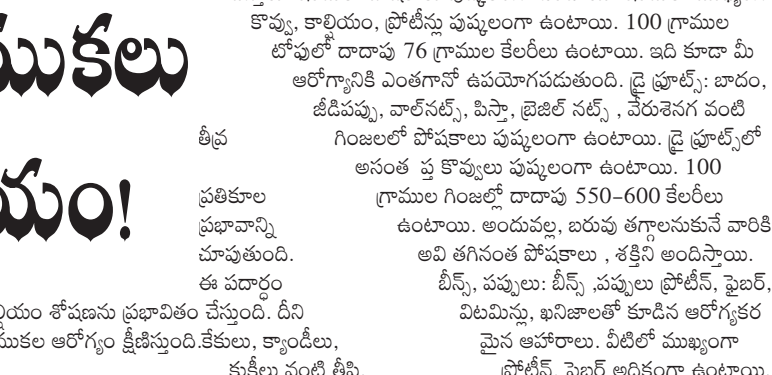


నెల పాటు పూర్తిగా అన్నం తినడం మానేస్తే.. ఉంటుంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మీరు అన్నం తినడం మానేస్తే, మీ శరీరానికి తక్కువ కేలరీలు లభిస్తాయి. ఫలితంగా ఇది బరువు తగ్గడానికి దారితీస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు అన్నం తీసుకోవడం తగ్గించవచ్చు. తెల్ల బియ్యం తగ్గరగా జీర్ణమవుతాయి. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. మీరు ఒక నెల పాటు అన్నం తినడం మానేస్తే, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కొంతమందికి అన్నం తిన్న తర్వాత ఉబ్బరం లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే మీరు అన్నం తినడం మానేస్తే, మీకు మొదట్లో కొంత కడుపు నొప్పి లేదా మలబద్ధకం అనిపించవచ్చు. అయితే మీరు ఎక్కువ పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలను తింటే మీ జీర్ణక్రియ త్వరగా మెరుగుపడుతుంది. బియ్యంలో విటమిన్ బి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎక్కువసేపు అన్నం తినకపోతే, మీకు ఈ విటమిన్ లోపం ఏర్పడవచ్చు. దీని వలన అలసట, మానసిక స్థితిలో మార్పులు సంభవించవచ్చు. మీరు అన్నం తినడం మానేస్తే, మీ శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ బి, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలను ఇతర వనరుల నుంచి పొందవలసి ఉంటుంది. అలాగే ఆహారంలో ఆకు కూరలు, చిక్కుళ్ళు, గుమ్మడి పండ్లు ప్రత్యేకంగా ఆహారాలను చేర్చుకోవల్సి ఉంటుంది.

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది స్లిమ్గా, ఆందంగా కనిపించాలని ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెడుతున్నారు. బరువు తగ్గేందుకు డిఎమ్ క్రెడెన్షియల్ డైట్స్ పాటించే అవ్వడం చేస్తున్నారు. మరొకవంతు హానికరమైన చిట్కాలను బరువు తగ్గేందుకు రకరకాల డైట్స్ను తీసుకుంటున్నారు. కానీ చాలా మంది వీటి నుంచి పూర్తి పరిష్కారం పొందలేకపోతున్నారు. అయితే మన ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల ఉంటుంది.

## స్లిమ్గా మార్చే సూపర్ ఫుడ్స్..

ద్వారా మీరు సులభంగా బరువుతగ్గవడం ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాల్షియం: బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కాల్షియం ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల, దీనిని అన్నానికి బదులుగా తినవచ్చు. 100 గ్రాముల కాల్షియంలో దాదాపు 25 గ్రాముల కేలరీలు ఉంటాయి. దీన్ని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా మీరు త్వరగా బరువు తగ్గేందుకు ఇది తోడ్పడుతుంది. ఆపిల్: ఆపిల్లో తేలికగా ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. 100 గ్రాముల ఆపిల్ లో 52 గ్రాముల కేలరీలు ఉంటాయి. అందువల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఆపిల్ తగ్గిస్తుంది. బియ్యం: బియ్యం అధికంగా కార్బోహైడ్రేట్లను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. 100 గ్రాముల బియ్యంలో 133 కేలరీలు కలిగి వైద్యశాల ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యంతో పాటు అవసరమైన మేర బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడతాయి. అవి ఎముకలను బలహీనపరుస్తాయి. అందుకే తీసి ఆహారం లకు దూరంగా ఉండాలి. డి.టి. కెప్టెన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం శోషణను తగ్గిస్తుంది. మీరు ఎక్కువగా డి.టి. తాగితే మీ ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. డి.టి. కెప్టెన్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల నుంచి కాల్షియం తగ్గుతుంది. ఇది ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది. కాబట్టి డి.టి. తాగడం తగ్గించి, నీళ్లు, ఇతర కాల్షియం అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవాలి. ఆల్కహాల్: ఆల్కహాల్ వల్ల ఎముకలపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఆల్కహాల్ శరీరంలో కాల్షియం శోషణను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది పెక్టిన్ సమకలక కారణమవుతుంది. ఎక్కువ పళ్లెం పెరుగుతుంది. మీకు బరువు ఎముకలు కావాలంటే మధ్యం సేవించడం వెంటనే మానేయాలి. సమోసాలు, వేయించిన బియ్యం, బజ్జీ వంటి సూపర్ పదార్థాలను రుచి భలేగా ఉంటాయి. వీటిలోని కొవ్వు, అసమతుల్య కొవ్వులు శరీరంలో వాపు కారణమవుతాయి. దీనివల్ల శరీరంలో కాల్షియం శోషణ తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడతాయి. ఈ ఆహారం వినియోగాన్ని కనిష్టంగా తగ్గించాలి. బదులుగా తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. తద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.



# వీటిని తిన్నారంటే ఎముకలు నుజు కావడం ఖాయం!

దంతాలను బలంగా ఉంచడమే కాకుండా రక్తపోటు, కండరాల నియంత్రణ, కణాల పనితీరును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయ

శరీరంలో కాల్షియం శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా ఎముకల ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. కేసలు, క్యాండ్లు, కుకీలు వంటి తీపి, ప్రాసెస్ చేసిన షేకర్, ప్రాసెస్ చేసిన కార్బో డ్రాఫ్ట్ 333 కేలరీలు కలిగి వైద్యశాల ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యంతో పాటు అవసరమైన మేర బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడతాయి. అవి ఎముకలను బలహీనపరుస్తాయి. అందుకే తీసి ఆహారం లకు దూరంగా ఉండాలి. డి.టి. కెప్టెన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం శోషణను తగ్గిస్తుంది. మీరు ఎక్కువగా డి.టి. తాగితే మీ ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. డి.టి. కెప్టెన్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల నుంచి కాల్షియం తగ్గుతుంది. ఇది ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది. కాబట్టి డి.టి. తాగడం తగ్గించి, నీళ్లు, ఇతర కాల్షియం అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవాలి. ఆల్కహాల్: ఆల్కహాల్ వల్ల ఎముకలపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఆల్కహాల్ శరీరంలో కాల్షియం శోషణను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది పెక్టిన్ సమకలక కారణమవుతుంది. ఎక్కువ పళ్లెం పెరుగుతుంది. మీకు బరువు ఎముకలు కావాలంటే మధ్యం సేవించడం వెంటనే మానేయాలి. సమోసాలు, వేయించిన బియ్యం, బజ్జీ వంటి సూపర్ పదార్థాలను రుచి భలేగా ఉంటాయి. వీటిలోని కొవ్వు, అసమతుల్య కొవ్వులు శరీరంలో వాపు కారణమవుతాయి. దీనివల్ల శరీరంలో కాల్షియం శోషణ తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడతాయి. ఈ ఆహారం వినియోగాన్ని కనిష్టంగా తగ్గించాలి. బదులుగా తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. తద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.



మీకు బరువు ఎముకలు కావాలంటే మధ్యం సేవించడం వెంటనే మానేయాలి. సమోసాలు, వేయించిన బియ్యం, బజ్జీ వంటి సూపర్ పదార్థాలను రుచి భలేగా ఉంటాయి. వీటిలోని కొవ్వు, అసమతుల్య కొవ్వులు శరీరంలో వాపు కారణమవుతాయి. దీనివల్ల శరీరంలో కాల్షియం శోషణ తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడతాయి. ఈ ఆహారం వినియోగాన్ని కనిష్టంగా తగ్గించాలి. బదులుగా తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. తద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.







# 4 రాజులగ్గా రూ. 201 కోట్లు

## బాక్సాఫీస్ వద్ద 'ది రాజా సాబ్' జోరు

పాన్ ఇండియా నటుడు ప్రభాస్ నటించిన లేట్స్ట్ హాల్డెంట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ది రాజా సాబ్' బాక్సాఫీస్ వద్ద పరుగులు పెడుతుంది. మారుతి దర్శకత్వంలో జనవరి 9న సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలైన ఈ చిత్రం మిక్స్డ్ టాక్ తెచ్చు కున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ సినిమా మిక్స్డ్ టాక్ కల క్షణమే ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపలేకపోయింది. తాజాగా ఈ సినిమా నాలుగు రోజుల్లోనే రూ. 200 కోట్ల క్లబ్ లో అధికారకం గా అడుగు పెట్టింది. విడుదలైన మొదటి రోజే రూ. 100 కోట్లకు

పైగా గ్రాస్ మూల్యం చేసిన ప్రభాస్, తాజాగా నాలుగు రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 201 కోట్ల గ్రాస్ మార్కును అందుకు న్నారు. సినిమాపై విమర్శలకు నుంచి, సోషల్ మీడియాలో మిశ్రమ స్పందన వచ్చినప్పటికీ, ప్రభాస్ క్రేజ్ ముందు అనేక నిలవడం లేదు. ముఖ్యంగా ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ఈ చిత్రానికి బ్రూహరథం పడుతున్నారు. ప్రభాస్ వింటేజ్ కామెడీ టైమ్స్ గా, డ్యాన్స్ మరియు సాంగ్స్ మాస్కాంట్ టెంట్ లో ప్రేక్షకులను ఢియోటం చేస్తున్నాయి.



# 'పరాశక్తి' సినిమాకు చిక్కులు

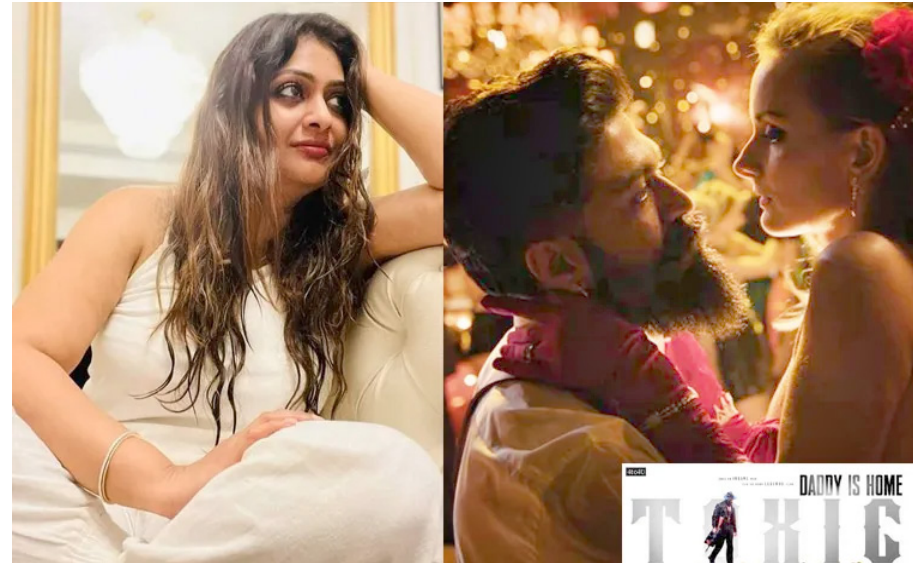
సంక్రాంతి జరిగే నిలిచిన మరో సినిమా పరాశక్తి. శివ కార్తీకేయన్, శ్రీ లీల హీరో హీరోయిన్లుగా నటించిన ఈ సినిమా జనవరి 10న తెదీన రిలీజ్ అయినప్పటికీ గా దూసుకు వెళ్లేంది. సుదర్శన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమా 1965 సంవత్సరంలో తమిళనాడులో జరిగిన హిందీ వ్యతిరేక ఉద్యమం నేపథ్యంలో వచ్చింది. ఇక ఈ సినిమాలో జయం రవి, దగ్గుబాటి రానా ప్రత్యేక పాత్రల్లో కనిపించారు. వివాదంలో పరాశక్తి.. బ్యాన్ చేయాలంటూ డిమాండ్లు శివ కార్తీకేయన్ హీరోగా నటించిన పరాశక్తి సినిమా వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఈ సినిమాను వెంటనే బ్యాన్ చేయాలంటూ డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. హిందీ వ్యతిరేక ఉద్యమం ఆధారంగా వచ్చిన ఈ సినిమాలో కాంగ్రెస్ పార్టీని కించపరుస్తూ కొన్ని సీన్స్ ఉన్నాయంటూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్ర నాయకులూ ఇందిరాగాంధీని అవమానించేలా కూడా సీన్స్ పెట్టారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.



# పంజాబ్ సింగర్ తో దినా పటానీ డేటింగ్

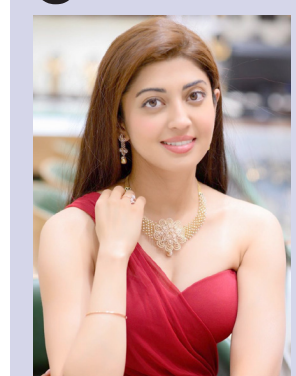
బాలీవుడ్ యంగ్ హీరోయిన్ దినా పటానీ తెలుగు, హిందీ చిత్రాల్లో నటిస్తూ తక్కువ సమయంలోనే భారీ క్రేజ్ ను సంపాదించుకుంది. గ్రామర్ తో పాటు నటనలోనూ తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీ, గత ఏడాది విడుదలైన 'కల్కి' సినిమాతో బాక్సాఫీస్ హిట్ ను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లో రెండు ప్రాజెక్టులలో నటిస్తూ బజిగా ఉన్న దినా, సోషల్ మీడియాలోనూ ఫుల్ యాక్టివ్ గా ఉంటూ తన గ్రామర్స్ ఫాలోవర్లు, వీడియోలతో అభిమానులను ఆకట్టుకుంటోంది. ఇదిలా ఉండగా.. తాజాగా, దినా పటానీకి సంబంధించిన ఓ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వాల్ వాల్ చేస్తోంది.

# 'టాక్సిక్' టీజర్ పై వివాదం రంగంలోకి మహిళా కమిషన్!



క్లష్టర్ స్టార్ నటుడు యశ్ హీరోగా గీతూ మోహన్ దాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న 'టాక్సిక్' చిత్రం ప్రస్తుతం వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఈ సినిమా టీజర్ ను ఇటీవల చిత్రబృందం విడుదల చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ సినిమా టీజర్ లో అశ్లీలత తో పాటు అభ్యంతరకర సన్నివేశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయంటూ ఆమ్ ఆర్డీ పార్టీ నేతలు కర్ణాటక రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ ను ఏర్పాటు చేశారు. ఆమ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఉషా మోహన్ ఈ ఫిర్యాదు లో పేర్కొంటూ.. టీజర్ లోని దృశ్యాలు పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపేలా ఉన్నాయని, తక్షణమే ఈ టీజర్ ను సామాజిక మాధ్యమాల నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ అంశాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించిన మహిళా కమిషన్ వెంటనే రంగంలోకి దిగింది. టీజర్ లోని అభ్యంతరకర దృశ్యాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, తగిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా సెన్సార్ బోర్డుకు లేఖ రాసింది. అయితే ఈ విషయంపై దర్యాదులు గీతూ మోహన్ దాస్ క్యాష్ బాటగానే స్పందించారు. ఒక మహిళా దర్శకురాలు అయ్యుండీ ఇలాంటి సన్నివేశాలను ఎలా చిత్రీకరించారు అంటూ వస్తున్న కామెంట్లను చూసి తాను ఏమాత్రం ఆశ్చర్యపోవడం లేదని, ఆ విమర్శలను తాను చాలా తేలిగ్గా తీసుకుంటున్నానని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

# వీవీపీ సంస్కృతిపై నటి ప్రణీత సుభాష్ ఆగ్రహం



అసౌకర్యం ఎదురైందని ప్రణీత తెలిపారు. ఇలాంటి చర్యలు ప్రజల రోజువారీ జీవితాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తున్నాయని ఆమె విమర్శించారు. రాజకీయ నాయకుల వీవీపీ జీవన శైలి దేశాభివృద్ధికి ఏమాత్రం దోహదపడటం లేదని, దానికి బదులుగా మరెన్ని సమస్యలను సృష్టిస్తున్నాయో ప్రణీత స్పష్టం చేశారు. దేశం ముందుకు వెళ్లడం కష్టం ఇలాంటి వ్యవస్థ కొనసాగితే దేశం ముందుకు వెళ్లడం కష్టమని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ నేపథ్యంలో మంగళవారం సోషల్ మీడియా వేదిక ఎక్స్ (ట్విట్టర్)లో ప్రణీత సుభాష్ స్పందిస్తూ, 'సిటీ సెంటర్, కోపం గల వైపు వెళ్లే రోడ్డు వీవీపీ కదలికల కోసం మూసివేయడం వల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆమె మండిపడ్డారు. ఈ పరిస్థితిని ఉద్ధేశించి 'This is frustrating' అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తాను ఇటీవల బయటకు వెళ్లిన సమయంలో బెంగళూరులోని సిటీ సెంటర్, కోపం గల ప్రాంతాల వైపు వెళ్లే రోడ్లను వీవీపీ కదలికల కారణంగా మూసివేయడంతో తీవ్ర

# బాలీవుడ్ లో హద్దులు దాటుతున్న పీఆర్ వ్యూహాలు

బాలీవుడ్ నటి తాప్సీ పన్ను ఇటీవల హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో పెరుగుతున్న పబ్లిసిటీ సంస్కృతిపై తన అభిప్రాయాన్ని బహిరంగంగా వ్యక్తం చేశారు. గత రెండేళ్లలో బాలీవుడ్ లో పీఆర్ వ్యూహాలు పూర్తిగా మారిపోయాయి, ఇప్పుడు ప్రమోషన్ అనేది కేవలం తమ సినిమా గురించి మాట్లాడటానికే పరిమితం కాకుండా, ఇతరులను తక్కువగా చూపించే స్ట్రాటెజీ వెళ్లడం ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో కొన్ని పీఆర్ టీమ్స్ తమ సినిమాలకు హైట్ లైట్ లో చేయడానికి ఇతర నటులు, సినిమాలపై నెగ్జిటివ్ కథనాలు ఫ్రాంట్ చేస్తున్నాయి. ఇది ఒక రకమైన పోటీ కాదు, పూర్తిగా తప్పుదారి పట్టిన విధానం" అని వ్యాఖ్యానించారు. సినిమా కంటెంట్, నటన, కథ బలం గురించి మాట్లాడాల్సిన పోటీ, వ్యక్తిగత విమర్శలు లేదా ఇతరులపై నిందలు వేయడం ట్రెండ్ గా మారందని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు.

# నటన నేర్చుకునే వారికి ఇదొక పాఠం

బాలీవుడ్ హీరోయిన్ యామీ గౌతమ్ ఇప్పుడు హాస్య జంటగా నటించిన సినిమా 'హాక్' కోర్ రూమ్ డ్రామా చిత్రం, ఇది షా బానో కేసు వంటి నిజ జీవిత సమస్యలను ఆధారంగా రూపొందించబడింది. ట్విట్టర్ తలాక్ తర్వాత న్యాయం కోసం పోరాడి మహిళ కథను ఇందులో చూపించారు. అయితే విడుదలకు పలు వివాదాల్లో చిక్కుకున్న ఈ సినిమా గత ఏడాది విడుదలై పాజిటివ్ టాక్ ను సొంతం చేసుకుంది. అంతేకాకుండా విమర్శలకు ప్రశంసలు అందుకుంది. ప్రస్తుతం నెటిఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతూ సినీ సెలబ్రిటీల మనసులు గెలుచుకుంటోంది. ఇటీవల అలియా భట్ సినిమాపై ప్రశంసలు కురిపించింది. తాజాగా, బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత 'హాక్' చిత్రాన్ని చూసి భావోద్వేగానికి గురైనట్లు తెలుపుతూ.. ఎమోషనల్ నోట్ వేర్ చేసింది. "హాక్ సినిమా అయిపోయిన వెంటనే ఈ మాటలు రాాయనిపించింది. ఎందుకంటే ఆ సినిమా నాలో కలిగించిన భావోద్వేగాలను కొంచెం కూడా కోల్పోకుండానే అనుకున్నాను. ఇలాంటి కథలు చాలా అరుదుగా వస్తుంటాయి. ఈ కథ ఎంతో సహజంగా, లోతైన మానవీయ కోణంలో సాగింది. ఎలాంటి పక్షపాతం లేకుండా ఎక్కడా ఎవరినీ తక్కువ చేసి చూపించలేదు. ముఖ్యంగా యమీ గౌతమ్ లాంటి అద్భుతమైన నటి ఈ కథకు ప్రాణం పోశారు. యామీ.. నీ నటన నన్ను మాటల్లో చెప్పలేనంతగా కదిపింది.



# నా అసలైన ప్రయాణం మొదలైంది

నటి శ్రీలీల ఇటీవల 'పరాశక్తి' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. శివ కార్తీకేయన్, సుధా కొంగర కాంబోలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం సంక్రాంతి కానుకగా.. వచ్చి బాక్సాఫీస్ వద్ద పాజిటివ్ టాక్ ను సొంతం చేసుకుంది. కానీ కొన్ని సీన్స్ వివాదానికి దారితీస్తున్నాయి. ఈ సినిమాను బ్యాన్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. తాజాగా, 'పరాశక్తి' మూవీ టీమ్ సక్సెస్ ఫుల్ నిర్వహించగా.. ఇందులో పాల్గొన్న శ్రీలీల ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేసింది. "ఇప్పటి వరకు, నా పాటలు, డ్యాన్స్ లపై ఎక్కువగా ప్రశంసలు వచ్చాయి. కానీ ఈసారి, నా నటనకు సత్కారం లభించడం విజయంగా ఆనందంగా ఉంది. 'పరాశక్తి' నా కెరీర్ లో ఒక పరిపూర్ణమైన మొదటి చిత్రం లాంటి అనుభూతిని ఇచ్చింది. ఇది నా భవిష్యత్ ప్రయాణానికి బలమైన పునాదిని వేస్తోంది. గతంలో ప్రజలు ఎక్కువగా నా పాటలు, డ్యాన్స్ లకే ప్రశంసలు ఇచ్చేవారు. ఇందులో ప్రతి సీన్ హిలేరియస్ గా ఉంటుంది.. సినిమా సంక్రాంతి ఫీట్స్ లాగా ఉండబోతుంది. కానీ ఈ సారి భిన్నంగా అనిపిస్తుంది. ఇది నటిగా నన్ను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. ఈ సినిమా కోసం నేను చేసిన రియలిస్టిక్ ఎమోషనల్ కోంటెంట్, డైలాగ్ డ్రాక్టింగ్, సీన్స్ కోసం తీసుకున్న టైమ్ అన్ని ఇప్పుడు ఫలితాన్ని ఇచ్చాయి. ఇప్పుడు నా కెరీర్ లో కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమవుతోంది. భవిష్యత్ కిలో మరిన్ని సినిమాల్లో, వివిధ రకాల పాత్రల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాలనే ఆశతో ఉన్నాను" అని ఎమోషనల్ అయింది.

# ఆకట్టుకున్న మన శంకరవరప్రసాద్ గారు

ఈ సంక్రాంతికి బలవంతంగా రెండో పుంజు 'మన శంకరవరప్రసాద్ గారు'. 'భోళా శంకర్' లాంటి డిజాస్టర్ తర్వాత రెండేళ్ల గ్యాప్ తీసుకొని బిర్రె బిర్రె చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చారు. ఇప్పటికే ఈ చిత్రం నుంచి విడుదలైన పాటలు, ట్విట్టర్ పుస్తకాల నుంచి భారీ స్పందన లభించింది. దానికి తోడు ప్రమోషన్, కూడా గట్టిగా చేయడంతో ఈ మూవీపై బజ్ త్రయోవ్ అయింది. భారీ అంచనాల మధ్య నేడు (జనవరి 12) ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. మరీ ఈ సినిమా ఢియోటం చేసే ప్రేక్షకులకు ఎలాంటి అనుభూతి లభించింది? చిరు ఖాతాలో భారీ హిట్ పడిందా లేదా? రివ్యూలో చూద్దాం.



## ఎలా ఉందంటే :

అనిల్ రావిపూడి సినిమాల్లో కథ పెద్దగా ఉండదు. ఆయన సినిమాల్లో కొత్తదనం, ట్విస్టులు, లాజిక్ గురించి వెతకడం అంటే.. పూర్తి వెజ్ రెస్ట్రాండ్ లో వెళ్లి చిక్కెన్ రిస్కాని ఆర్డర్ ఇచ్చినట్లే ఉంటుంది. పాత కథతోనే స్టామిలి ఆడియన్స్ ని ఢియోటం చేయడం ఆయన స్టైల్. కథ కథనం కంటే.. హీరోకి ఉన్న ఫన్ పాయింట్స్ ని ఎలా వాడుకోవాలనేదానిపైనే ఎక్కువ ఫోకస్ పెడతాడు. హీరోని ఎలా చూపిస్తే.. ఆడియన్స్ కెళ్లెళ్లు అవుతారు? ఎక్కడ ఏ సీన్ పెడితే నవ్వుకుంటారు? అనేది అనిల్ కి బాగా తెలుసు. ఇప్పటి వరకు ఆయన తీసిన సినిమాలన్నింటికీ ఇదే మ్యాజిక్ వర్క్ లో అయింది. ఇప్పుడు మన శంకరవరప్రసాద్ గారు చిత్రానికి కూడా అనిల్ ఆ పనే చేశాడు. మెగాస్టార్ చిరంజీవి కామెడీ టైమ్స్ గా గట్టిగా వాడుకొని.. ఫ్యాన్స్ ఆయన్ని తెరపై ఎలా చూడాలని కోరుకుంటున్నారో అలాగే చూపించాడు. అలా అని చిరులో ఉన్న మాస్ యాంగిల్ లో పక్కన పెట్టలేదు. మధ్య మధ్యలో యాక్టర్ సిస్టమ్ వల్ల మాస్ లుకీ కూడా చూపించాడు.

## లవుస్ :

శంకరవరప్రసాద్ (చిరంజీవి) నేషనల్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్. ఆయన టీమ్ (కే.కె.ఎస్, హర్ష పర్వన్, అభినవ్ గోమరం) కేంద్ర హోంమంత్రి నితీష్ శర్మ (శరత్ సతీశ్) రక్షణ బాధ్యతను చూస్తుంటుంది. వ్యక్తిత్వం ఎంతో నిబద్ధతతో ఉండే శంకరవరప్రసాద్. పరస్పర లైఫ్ లైన్ లిడ్ చేయడంలో మాత్రం ఫెయిల్ అవుతాడు. ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత భార్య శశిరేఖ (నయనతార) అతనికి విడాకులు ఇచ్చి.. బడా వ్యాపారవేత్త అయిన తన తండ్రి జీవిత (సచిన్ ఖేడ్రే) దగ్గరకు వెళ్లింది. పిల్లలను కూడా చూపించవద్దనడంతో ఆర్థికంగా వరప్రసాద్ అదే బాధలో ఉంటాడు. అతని పేరు తెలుసుకున్న మంత్రి నితీష్.. తనకున్న పలుకుబడితో బోర్డింగ్ స్కూల్ లో చదువుతున్న తన పిల్లలకు పీఈటీ బీవర్ గా వరప్రసాద్ ని పంపిస్తాడు. తండ్రిపై ద్వేషం పెంచుకున్న పిల్లలకు వరప్రసాద్ ఎలా దగ్గరయ్యాడు? అసలు శశిరేఖ, వరప్రసాద్ విడిపోవడానికి గల కారణం ఏంటి? మైనింగ్ వ్యాపారవేత్త వెంకీ గౌడ (వెంకటేశ్), శశిరేఖ మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటి? చివరకు శశిరేఖ, వరప్రసాద్ మళ్లీ కలిశారా? లేదా? అనేది తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సింది.

## ఎవరెలా చేశారంటే :

ఈ సినిమాకు ప్రధాన బలం మెగాస్టార్ చిరంజీవి. ఆయన లుక్స్, ఎక్స్ ప్రెస్సెస్, డైలాగులు.. ఇప్పటి చూస్తే ఒకప్పటి మెగాస్టార్ మన కళ్లముందు కనిపిస్తాడు. ఒకవైపు తనదైన కామెడీ టైమ్స్ గా ఆకట్టుకుంటాను. యాక్టర్ సిస్టమ్ అందగీతాడు. ఇక డ్యాన్స్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. హాక్ సైట్ పాటకు ఆయన వేసిన స్టెప్పులకు ఢియోటం లో విజిల్ చేయడం గ్యాంపెట్. శశిరేఖా నయన తార తనదైన నటనతో ఆకట్టుకుంది. తెరపై అందంగా కనిపించింది. హీరో మామూలిగా సచిన్ ఖేడ్రే రకంగా నటించాడు. వెంకీ గౌడ పాత్రలో వెంకటేశ్ డిడిగోపాలాచారి. చిరు వెంకీ కామెడీ అయినా.. నయనతారతో ఆమె చెప్పే సంభాషణలు ఆలోచనజేస్తాయి. వరప్రసాద్ టీమ్ సభ్యులుగా నటించిన కేథరిన్, హర్ష పర్వన్, అభినవ్ గోమరం తో పాటు మిగిలిన నటీనటులు కూడా తమ పాత్రల పరిధిమేరకు చక్కగా నటించారు.

## సాంకేతికంగా :

సినిమా చాలా బాగుంది. టీమ్స్ సంగీతం సినిమాకు మరో ప్రధాన బలం. మీసాల పిల్ల, హాక్ సైట్ సాంగ్ తెరపై మరింత ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. సినిమాలో గట్టిగా చాలా బాగుంది. ఎడిటింగ్ పర్ఫామెన్స్ నిర్మాణ విలువలు సినిమా స్థాయికి తగ్గట్లు ఉన్నాయి.



