



Save Up to
30%
On Tests

Fees with Grads Universe

Best Service:

- ☒ Free Process
- ☒ Mocks
- ☒ Study Abroad Counseling
- ☒ University Short Listing
- ☒ Visa Process

CONTACT US

+91 6301726400

GradsUniverse

INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad

గ్లాసుడు పాలు తాగితే సరిపడా కాలియం అందుతుందా?



చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ రోజూ ఏదో ఒక సమయంలో గ్లాసుడు పాలు తాగుతుంటారు. శరీర పెరుగుదల, బలానికి పాలు ఎంతో దోహదపడతాయి. జీవన శైలి, ఆహార అలవాట్లు మారుతున్నప్పటికీ పాలు ఇప్పటికీ పోషకాహార జాబితాలో టాప్ స్థానంలో ఉంది. పాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడాన్ని సంగతి తెలిసిందే. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ రోజూ ఏదో ఒక సమయంలో గ్లాసుడు పాలు తాగుతుంటారు. శరీర పెరుగుదల, బలానికి పాలు ఎంతో దోహదపడతాయి. జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లు మారుతున్నప్పటికీ పాలు

ఇప్పటికీ పోషకాహార జాబితాలో టాప్ స్థానంలో ఉంది. ముఖ్యంగా ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మొదట గుర్తుకు వచ్చేది పాలు. కానీ ఇటీవలి కాలంలో కాలియం లోపానికి సంబంధించిన సమస్యలు రోజు రోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. దీని కారణంగా జనాలు తమ

వీటి ముందు మందులు కూడా పనికిరావు

ప్రతిరోజూ రెండు వెల్చులి రెబ్బలు తినడం అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. వెల్చులిని సహజ యూటీబయోటిక్ గా పిలుస్తారు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఒత్తిడిని



తగ్గిస్తుంది.. శ్వాసకోశ సమస్యలకు ఉపశమనం అందిస్తుంది. ఇంకా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్చులిలో పోషకాలతోపాటు ఎన్నో ఔషధ

దంలో, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో ఇది కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. మధుమేహగ్రస్తుల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ఇది సహాయకారిగా ఉంటుంది. నోటి వ్యాధులకు కూడా వెల్చులి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. దీనిని రసాయనాలు నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ప్రతిరోజూ రెండు వెల్చులి రెబ్బలు తినడం వల్ల ఒత్తిడి దూరమవుతుందని పరిశీలనలు సూచిస్తున్నాయి. అందుకే.. వెల్చులిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. వెల్చులిని తేనెతో లేదా.. నీటిలో మరిగించి తీసుకోవచ్చు. టీలా తాగవచ్చు. ఇంకా నేరుగా కూడా వెల్చులి రెబ్బలను తీసుకోవచ్చు. అయితే.. దీని వాసన రుచి ఫూటుగా ఉంటుంది.

రాగి జావ ఫ్రోటీన్, ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్స్, కాలియం వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి మంచి శక్తిని అందించి, ఎముకలను బలోపేతం చేస్తుంది. రాగుల్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. ఇరవే, ఫైబర్, ఫ్రోటీన్ తో కూడిన అత్యంత పోషకమైన తృణ ధాన్యం. అందుకే.. రాగి జావ తాగమని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఇది

సాధారణం అయిన నేపథ్యంలో, ఈ రాగి జావను రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగిలో పుష్కలంగా ఉండే ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్స్, కాలియం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఇది శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చి, ఎముకలను ఉక్కులా దృఢంగా మారుస్తుంది. రాగి జావ, మజ్జిగ రాగి జావలను తయారుచేసుకుని తాగవచ్చు.. ఈ రెండు రకాల జావలు పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు

రాజ పోషకాలు రాగులు..



అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన పౌష్టికాహారం.. రాగిజావ.. అద్భుతమైన శక్తిని ఇస్తుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. ఎముకలను బలోపేతం చేస్తుంది.. బరువు తగ్గడానికి, డయాబెటిస్ నియంత్రించుకు సహాయపడుతుంది. ఉదయం పూట బ్రెక్ ఫాస్ట్ గా తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉండవచ్చు.. ముఖ్యంగా బలహీనంగా ఉన్నవారికి లేదా ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేసేవారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ఎనర్జీ డ్రింక్.. రాగి జావ పంటకాలు కేవలం రుచి కరమైనవి మాత్రమే కాకుండా, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడినవి. నేటి తరం ఆహారపు అలవాట్లలో ఫ్రోటీన్ కొరత

కలుపుతూ ఉడికించాలి. మూడు నుండి నాలుగు నిమిషాల్లో జావ మసగడం ప్రారంభమవుతుంది. పైన వచ్చే సురుగును తీసివేయాలి. జావ కాస్త చిక్కుబడి పరకు మూడు నుండి నాలుగు నిమిషాలు మరిగించి, బాదారు సార్లు రోలింగ్ బాయిల్ అయిన తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. చల్లారిన తరువాత ఇది మరింత చిక్కుబడుతుంది. రాగి జావను పలు రకాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.. స్వీట్ లేదా స్వీట్ లేకుండా తయారు చేసుకోవచ్చు.. కొంచెం బెల్లం లేదా ఉప్పు ఇంకా పాలు లేదా మజ్జిగ కలుపుకుని తాగవచ్చు.. ఈ మజ్జిగ జావను ఉల్లిపాయ కాంబినేషన్ తో తీసుకుంటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఈ రెండు రకాల రాగి జావలు కేవలం టెస్టిగా ఉండడమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. నీరసం, బలహీనత వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు తప్ప కుండా వీటిని తమ డైట్ లో చేర్చుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

ఆహార అలవాట్లు గురించి మునుపటి కంటే ఎక్కువ అప్రమత్తంగా ఉంటున్నాడు. లేడీ హార్టింగ్ హాస్పిటల్ కు చెందిన డాక్టర్ ఎల్.హెచ్. ఘోటేకర్ మాట్లాడుతూ.. ఒక గ్లాసు పాలు తాగడం వల్ల శరీరానికి మంచి మొత్తంలో కాలియం లభిస్తుందని, ఇది శరీరం సులభంగా గ్రహించడానికి తోడ్పడుతుందని చెప్పారు. పాలలోని విటమిన్ డి శరీరంలోని కాలియం మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. అందుకే ఎముకలు, దంతాల బలానికి పాలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయని చెబుతారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరి శరీరంలో కాలియం అవసరం ఒకేలా ఉండదు. ఇది వయస్సు, లింగం, జీవనశైలి, ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. శరీరంలో కాలియం తీవ్రంగా ఉంటే పాలు మాత్రమే తాగితే సరిపోదు. ఇలాంటి సందర్భాలలో పెరుగు, జన్ను, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, నువ్వులు, బాదం వంటి ఆహారాలను పాలతో పాటు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది శరీరానికి వివిధ వనరుల నుంచి కాలియం అందించడానికి సహాయపడుతుంది. మొత్తం ద పాలు కాలియం లోపాన్ని ఆధిగమించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ సమతుల్య ఆహారం లేకుండా కాలియం లోపాన్ని పూర్తిగా అధిగమించడం కష్టం. ఆరోగ్యవంతులైన పెద్దలు సాధారణంగా రోజుకు 2 గ్లాసులు లేదా 400 నుంచి 500 ఎల్ టీ పాలు తాగవచ్చు. ఇది రోజువారీ కాలియం అవసరాన్ని తీరుస్తుంది. పిల్లలు, గర్భిణీలు వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా పాలతోపాటు ఇతర కాలియం అందించే ఆహారాలను తీసుకోవల్సి ఉంటుంది.

మిల్లెట్స్ తో ఎలాంటి సమస్యలైనా వరారు?

నిల్వ చేయనివ్వదు. వీటిని తినడం వలన అధిక కొలెస్ట్రాల్, స్ట్రెస్ వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇంకా గుండె సమస్యలకు కూడా ఇది చెక్ చేసుతుంది. దీనిలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును పెరగనివ్వకుండా తోడ్పడుతుంది. మిల్లెట్స్ ను చాలా మంది చిన్న చూపు చూస్తుంటారు. అయితే, ఇది ఇచ్చే శక్తి ఏది కూడా ఇవ్వదు. వీటిలో ఫ్రోటీన్, ఫైబర్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటితో ఎంతో మంచి టిఫిన్స్ చేసుకుని తింటారు. ఇంకొందరు నార్మల్ గా తింటారు. అయితే, వీటిని ఎలా తిన్నా కూడా మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రాగులు, జొన్నలు, నజ్జలలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి



రోజులకొకసారి తింటే కడుపు నొప్పి, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి వీటిని అలవాటు చేసుకుని తినండి. మిల్లెట్స్ లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఇవి కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తాయి. అధిక బరువుతో బాధ పడేవారు వీటిని ఫుడ్ డైట్ లో చేర్చుకోండి. ఇవి బరువును తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి, అధిక బరువు ఉన్న వారు ఉదయం, రాత్రి పూట తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మిల్లెట్స్ లో మెగ్నీషియం, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇప్పటికే గుండె సమస్యలతో ఇబ్బంది పడే వారు వీటిని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఇంకా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు, బ్లడ్ ప్రెజర్ ను నియంత్రించడంలో మిల్లెట్స్ సహాయపడతాయి.

రోధక శక్తి వల్ల సంభవించవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి బలహీనమైన వ్యక్తులు, ఇప్పటికే ఉన్న కాలేయ వ్యాధి ఉన్నవారు లేదా అసరక్తీత రక్తం లేదా ఏదైనా ఇంజెక్షన్ (జనిటేజీమ ఎనిటీవజ్ లిటిసినిజ్ ? అంటే సిరంజిలు, సూదులను ఒకరి కంటే ఎక్కువ మందికి తిరిగి ఉపయోగించడం) కు గురైన వారు కాలేయ ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం ? అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అందువల్ల, కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. లేడీ హార్టింగ్ హాస్పి

కాలేయం (లివర్) ఇన్ ఫెక్షన్ అనేది ఒక తీవ్రమైన సమస్య.. దీనిని తేలికగా

తీసుకోకూడదు. సకాలంలో చికిత్స అందించాలంటే దాని లక్షణాల గురించి ఖచ్చితమైన అవగాహనం కలిగి ఉండటం ముఖ్యం.. లివర్ సమస్యలను నిర్ధక్షం చేస్తే.. పలు వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది. మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో కాలేయం ఒకటి.. లివర్ రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, అహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం, పిత్తాన్ని ఉత్పత్తి చేయడం.. శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడం వంటి అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ ? జీవక్రియను నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వైరస్లు, బాక్టీరియా లేదా హనస్ జీవులు కాలేయంపై దాడి చేసినప్పుడు, ఇన్ ఫెక్షన్ అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇవి హెపటిస్ వైరస్లు, కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీరు, అధిక మద్యం సేవించడం, కొన్ని మందుల ప్రభావాలు, బలహీనమైన రోగని

లాక్టోస్ ఎల్లర్జి ఉన్నవారు పాలు తాగే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ పాలు తాగడం ప్రయోజనకరం కాదని మర్చిపోకూడదు. వీటన్నింటితో పాటు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, సోడా వినియోగాన్ని తగ్గించాలి.

కొన్ని పండ్లు అతిగా తినడం వల్ల కలిగే సమస్యల్లో అమృత్యం ఒకటి. నిజానికి ఇదొక సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. అయితే కొంతమంది ఆరోగ్యకరమైనవిగా భావించే పండ్లను తిలిస్తే తెలియక తినడం వల్ల చిక్కుల్లోపడతారు. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరగడానికి అనారోగ్యకరమైన అహారపు అలవాట్లు ఆరోగ్య సమస్యలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఇందులో ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. అయితే కొంతమంది ఆరోగ్యకరమైనవిగా భావించే పండ్లను తిలిస్తే తెలియక తినడం వల్ల చిక్కుల్లో పడతారు. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరగడానికి బదులుగా హాని పెరుగుతుంది. నారింజ: అమృత్యం ఉన్నవారు నారింజ పండ్లను నివారించాలి. ఇవి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే పండ్లు అయినప్పటికీ వాటిలో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. నారింజ తినడం వల్ల గుండెల్లో మంట, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ పెరుగుతాయి.నిమ్మ: కు అసిడిటీ ఉంటే

నిమ్మ కాయను కూడా తీసుకోకూడదు.

ఇందులో బలమైన గ్లూకోజ్ అమ్లం ఉంటుంది, ఇది అమృతను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే. ఫైనాపిల్: అసిడిటీ సమస్య ఉన్నవారు ఫైనాపిల్ కూడా తినకూడదు. హెల్త్ లైన్ ప్రకారం ఇందులో సిట్రిక్ యాసిడ్, ట్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటాయి. ఇది కడుపు అమ్లాన్ని పెంచుతుంది. గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తుంది.మామిడి: ఆయుర్వేదం ప్రకారం పచ్చి మామిడి తినడం కూడా తీవ్ర అమృత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇందులో సిట్రిక్, మాల్లిక్, ఆక్సాలిక్ అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి పిత్తాన్ని తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఇది గుండెల్లో మంట, అమృత్యానికి దారితీస్తుంది. జామ: జామపండ్లలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. వాటిలో గట్టి విత్తనాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అందువల్ల బలహీనమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారికి ఇవి హానికరం. వీటి అజీర్ణం కారణంగా అమృతను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.ద్రాక్ష: ద్రాక్ష యాంటీఆక్సిడెంట్లకు గొప్ప మూలం. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల విత్తం పెరుగుతుంది. వీటిలో అధిక మొత్తంలో సిట్రిక్, టార్టారిక్ అమ్లాలు ఉంటాయి. ఈ అమ్లాలు కడుపు అమ్లాన్ని మరింత పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తీసుకుంటే గుండెల్లో మంట వస్తుంది.

ఉండటం వల్ల బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగకుండా ఉంటాయి. మిల్లెట్స్ లో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు ఇన్సులిన్ ను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంకా బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెరగకుండా చూసుకుంటుంది. అలాగే, ఇది డయాబెటిస్ కు సమస్యకు పూర్తిగా చెక్ పెడుతుంది. కాకపోతే తేరు దీనిని తినే ముందు వైద్యున్ని సంప్రదించి తాగడం మంచిదని అంటున్నారు. మిల్లెట్స్ లో ఫ్రోటీన్, ఫైబర్, మెగ్నీషియం వంటివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు వీటిని రెండు

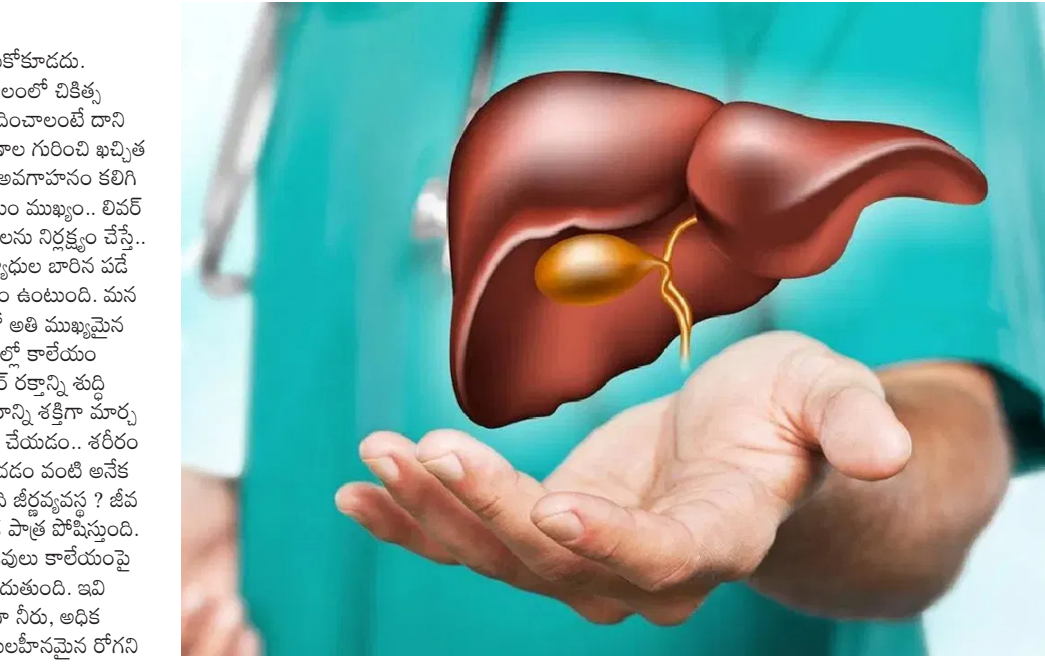
రాత్రుల్ని నిద్రపట్టడం లేదని చెప్పే మహిళల సంఖ్య ఎక్కువే. పడుకునే ముందు.. టీవీలు, ఫోన్లు చూడటం మాత్రమే ఇందుకు కారణం కాకపోవచ్చు. మరోసారి ఇందుకు దారితీయచ్చు. వాటిలో మీరేం పొరబాటు చేస్తున్నారో సరిదిద్దుకోండి. మీ సమస్య తీరిపోవచ్చు. నిద్రపోవాలనుకునేటప్పుడు టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండండి. లేదంటే మీ నిద్ర మొత్తం ఎగిరిపోవచ్చు. కనీసం రెండు మూడు గంటల

నిద్రెలా పడుతుంది?



ముందు నుంచే ఈ జాగ్రత్త పాటించాలి. అలానే మితిమీరి తినడమూ, ఖాళీ కడుపుతో ఉండటమూ సరికాదు. కనీసం 40 నిమిషాల ముందైనా భోజనం పూర్తి అయ్యి ఉండాలి. అప్పుడే గ్యాస్ చేరదు. జీర్ణ సంబంధిత సమస్య లేదే నిద్రకు భంగం కలిగించవచ్చు. బదులుగా కానీ గేరువెచ్చని పాలను తీసుకోండి. నిద్ర మంచుచుక్కండి. మీ పడకగది నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడానికి ఓ కారణం కావొచ్చని తెలుసా? అవును.. పూటైన వాసనలు, దుమ్ముదూళి, గాలి ప్రసరణ లేకపోవడం... వంటివన్నీ ప్రభావం చూపిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆ గదిలో వాతావరణం వేడిగా ఉన్నా, అతి చల్లగా అనిపించినా కూడా నిద్రపట్టదు. అందుకే, ఉష్ణోగ్రతల్ని సరిచూసుకోండి. అతిగా ఏసీల మీదా ఆధారపడొద్దు. అలానే పరుపులు, దిండ్లు మరీ మెత్తగా ఉన్నా.. ఇది నిద్రలేమిక దారితీయచ్చు. పడుకుంటే మరీ కిందకి ఒత్తుకుపోకూడ చూసుకోండి. వాటిపై బెడ్షేట్లు, కవర్లను ఎప్పుటికప్పుడు మార్చడం మరిచిపోవద్దు. నిద్రపోయేటప్పుడు బిగ్గరైనవి, ఎంబ్రాయిడరీ ఉన్నవీ, గుచ్చుకున్నట్లు అనిపించేవి. దుర్యాసన వచ్చే దుస్తుల్ని వేసుకోవద్దు. అలానే నిద్రపోయే సమయంలోనూ బ్రా ధరిస్తే ఆసౌకర్యంగా అనిపించడమే కాదు... అనారోగ్యాలనూ తెచ్చిపెట్టచ్చు. కాస్త పడులుగా, గాలి తగిలేలా కాటన్ వంటి దుస్తుల్ని ఎంచుకోవడం వల్ల హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

లివర్ ఇన్ ఫెక్షన్ ఎంత ప్రమాదమో!



టల్లోని మెడిసిన్ విభాగం డైరెక్టర్, ఊజ్ దాక్టర్ ఎల్.హెచ్. ఘోటేకర్ వివరిస్తూ.. కాలేయ ఇన్ ఫెక్షన్ వివిధ రకాల లక్షణాలను కలిగిస్తుందని వివరించారు. సాధారణ లక్షణాలలో అధిక లేదా తేలికపాటి జ్వరం, నిరంతర అలసట, బలహీనత, ఆకలి లేకపోవడం ఉంటాయి. కొంతమందికి కుడి ఎగుగు ఉదరంలో నొప్పి లేదా భారంగా అనిపించవచ్చు. కామెర్లు కూడా వస్తాయి.. చర్మం, కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం జాండ్స్ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణం.. అని తెలిపారు. ముదురు రంగు మూత్రం ? తేలికపాటి మలం కూడా కాలేయ సమస్యను సూచిస్తాయి. వికారం, వాంతులు, శరీర నొప్పులు కూడా గమనించవచ్చు. లక్షణాలు ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే లేదా అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైతే, అవి తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి సంకేతం కావచ్చు. ఈ సంకేతాలను విస్మరించకపోవడమే మంచిది. కాలేయ ఇన్ ఫెక్షన్ ను నివారించడానికి, మంచి పరిశుభ్రతను పాటించండి. కలుషితమైన నీరు, ఆహారాన్ని నివారించండి. ఎల్లప్పుడూ తాజా, శుభ్రమైన ఆహారాన్ని తినండి. మద్యం వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి లేదా మానేయండి.

అమెరికా - వెనెజువెలా నుంచి మరింత చమురు!



అమెరికా, వెనెజువెలా నుంచి ముడిచమురు కొనుగోళ్లు పెంచడాన్ని పరిశీలించాల్సిందిగా ఐ.ఓ.సి, టీ.ఓ.సి.ఎల్, హెచ్.పీ.ఎస్.ఎల్ వంటి ప్రభుత్వరంగ రిఫైనరీ సంస్థలను ప్రభుత్వం కోరింది. తమతో కుదిరిన వాణిజ్య ఒప్పందంలో భాగంగా రష్యా చమురు కొనుగోలు చేయడాన్ని భారత్ నిలిపి వేయనుందని అమెరికా ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే, బెండ్రర్ డ్యారా స్పాట్ మార్కెట్ నుంచి చమురు కొనుగోలు చేసే సమయంలో అమెరికా గ్రేడ్లకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలిందిగా

ప్రభుత్వం కోరినట్లు రిఫైనరీ పదాలు తెలిపాయి. వెనెజువెలా ముడిచమురు విషయంలోనూ ప్రభుత్వం ఇటువంటి సూచన చేసినట్లు వెల్లడించాయి. రష్యా చమురు కొనుగోళ్లను నిలిపివేయడానికి భారత్ అంగీకరించిందని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఇంద్రన భద్రతకు ప్రాధాన్యమిస్తామని, దేశ అవసరాలకు అనుగుణంగా అవకాశం ఉన్న చోట కొనుగోలు చేస్తామనే మనదేశం వెల్లడించింది. అమెరికా, వెనెజువెలా చమురు కొనుగోళ్ల విషయంలో భారత్ రిఫైనరీలకు పరిమితులు ఉన్నాయి. అమెరికా చమురు గ్రేడ్లలో తక్కువ గంభకం (సల్ఫర్) ఉంటుంది. అయితే

భారత్ రిఫైనరీలు తమ యూనిట్లను మధ్య రకం చమురును శుద్ధి చేసేందుకు వీలుగా ఏర్పాటు చేశాయి. అందువల్ల అమెరికా చమురు ఎంతవరకు సరిపోతుందో చూడాలిందే. దీంతోపాటు చమురు రవాణా ఖర్చులూ అధికమవుతాయి. పశ్చిమ ఆఫ్రికా, కజకిస్తాన్ నుంచి అయితే ఖర్చు తగ్గుతుంది. వెనెజువెలా ముడిచమురు నిల్వలను విక్రయించడంపై అమెరికా దృష్టి పెట్టింది. మనదేశం నుంచి ఇండియాన్ ఆయిల్, భారత్ పెట్రోలియం, హిందస్టాన్ పెట్రోలియం రిఫైనరీలు ఇటీవల 4 మిలియన్ బ్యారెళ్ల వెనెజువెలా ముడిచమురును దిగుమతి చేసుకున్నాయని సమాచారం.



తగ్గిన బంగారం ధరలు

ధర గురువారం భారీగా తగ్గింది. హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్లో ఇవాళ 24 క్యారెట్ల 10గ్రాముల పసిడి ధర రూ. 1,200 తగ్గి రూ. 1,58,400 వేరింది. 22 క్యారెట్ల 10గ్రాముల గోల్డ్ రేటు రూ. 1,100 తగ్గి రూ. 1,45,200వద్ద కొనసాగుతోంది. అటు వెండి ధరల్లో ఎలాంటి మార్పులేదు. ప్రస్తుతం కేజీ వెండి ధర రూ. 3లక్షలుగా ఉంది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ధరల్లో స్వల్ప తేడాలున్నాయి.గత నెలలో రికార్డ్ గరిష్ఠాలను తాకిన బంగారం, వెండి రేట్లు వెనక్కి దిగివచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, మల్టీ ఇప్పుడు వరుసగా పెరుగుతూ ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ కూడా ఆల్ మ్ హై స్టా నాయి కన్నా దాదాపు రూ. 20 వేల తక్కువగానే ఉన్నాయని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కొనుగోలు చేసేందుకు ఇది సరైన సమయంగా చెబుతున్నారు. అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న అనిశ్చితులతో



బంగారంలో పెట్టుబడులు పెట్టే వారి సంఖ్య పెరుగుతోందని, పసిడి రేట్లు మరింత పెరగుతాయని అంచనా వేస్తున్నారు. ఓత్పత్తి బంగారం ధరలు పెరుగుతూ ఆందోళన కలిగిస్తున్న తరుణంలో వెండి స్వల్ప ఊరట కల్పించింది. వరుసగా రెండో రోజు ఎలాంటి మార్పు లేకుండా స్థిరంగా కొనసాగుతోంది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ మార్కెట్లో కిలో వెండి రేటు రూ. 3,00,000 మార్కెట్ వద్దే స్థిరంగా ట్రేడ్వుతోంది.

ఉద్యోగులకు గూగుల్ ఊహించని ఫాక్

టెక్నాలజీ రంగంలో ప్రస్తుతం అధికంగా వినిపిస్తున్న మాట ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, అన్ని రంగాల్లోనూ శర



వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఏఐని అందిపుచ్చుకునేందుకు చాలా కంపెనీలు ఉద్యోగులను తొలగిస్తున్నాయి. వ్యయ నియంత్రణ, టెక్నాలజీ అవ్వగ్రేడ్ పేరుతో ఉద్యోగల్లో కోత పెడుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచ టెక్ దిగ్గజం

గూగుల్ ఫాకింగ్ ప్రకటన చేసింది. గూగుల్ తన ఉద్యోగులకు ఒక ఆఫర్ ఇచ్చింది. కంపెనీ ఏట ప్రణాళికలకు నిర్దాం లేని వారు స్వచ్ఛందంగా పదవీ విరమణ చేసి వెళ్లిపోవాలని సూచించింది. వారికి చాలంటరి రెక్రూట్మెంట్ ప్రాక్టీసీని ఆఫర్ చేసింది. ఈ మేరకు గూగుల్ చీఫ్ బిజినెస్ ఆఫీసర్ ఫిలిప్ షిండర్ పేర్కొన్నట్లు చెబుతూ బిజినెస్ ఇన్ సైడర్ ఓ కథనం ప్రచురించింది. గ్లోబల్ బిజినెస్ అర్బన్ జేషన్ లోని కొందరు ఉద్యోగులకు ఈ స్వచ్ఛంద నిష్క్రమణ ప్రాక్టీసీ వర్తిస్తుందని కథనం పేర్కొంది. గూగుల్ కంపెనీలోని జీబీఓ యూనిట్ సంస్థ ఉత్పత్తులు, సేవలకు సంబంధించిన ప్రకటనలు, గ్లోబల్ రెవెన్యూ గ్రోత్ ను పర్యవేక్షిస్తుంది. 2025 సంవత్సరానికి గూగుల్ పేరెంట్ కంపెనీ ఆల్ఫాబెట్ రెవెన్యూ 400 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంది. 2026ను మొదలుగా ఆరంభించింది. అయినప్పటికీ ఏట పరిధిని విస్తరించాలనే వ్యూహంతో ముందుకు సాగుతోంది. ఏఐని అందిపుచ్చుకునే వారినే కంపెనీ కోరుకుంటున్నట్లు షిండర్ పేర్కొన్నట్లు కథనం వెల్లడించింది. అమెరికాలోని కనెక్టు సెల్స్ డివిజన్, కనెక్టు ఫేసింగ్ పొజిషన్స్ ఉద్యోగులకు ఈ ప్రాక్టీసీ వర్తిచదని ఆయన తెలిపారు.

నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు రూ. 19.43 లక్షల కోట్లు



ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో నికర ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు ఫిబ్రవరి 10 నాటికి రూ. 19.43 లక్షల కోట్లకు పైగా వసూలై నట్లు ఆదాయ పన్ను విభాగం బుధవారం తెలిపింది. గతేడాది ఇదే కాలంతో పోలిస్తే ఇవి 9.4 శాతం వృద్ధి చెందాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఎక్కువ మంది పన్నులు సరిగ్గా చెల్లించడంతో పాటు వ్యాపార కార్యకలాపాలు పెరగడం వల్లనే ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణమని ఆదాయ పన్ను విభాగం పేర్కొంది. ఆదాయపు పన్ను శాఖ బుధవారం విడుదల చేసిన డేటా ప్రకారం.. నికర కార్పొరేట్ పన్ను వసూళ్లు 14.51 శాతం పెరిగి రూ. 8.90 లక్షల కోట్లకు చేరుకోగా, వ్యక్తులు, హిందూ ఆవిభక్త కుటుంబాలు (హెచ్.యూ.ఎఫ్.ఎల్) సహా కార్పొరేట్లయే తర సంస్థల నుంచి వచ్చే పన్నులు 5.91 శాతం పెరిగి రూ. 10.03 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. సెక్యూరిటీ లావాదేవీల పన్ను వసూళ్లు రూ. 50.279 కోట్లుగా ఉన్నాయి. ఇదే సమయంలో పన్ను రిఫండ్ల 18.82 శాతం తగ్గి రూ. 3.34 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. రిఫండ్ల సర్దుబాటు చేయడానికి ముందు స్థూల ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లు ఫిబ్రవరి 10 నాటికి 4.09 శాతం పెరిగి రూ. 22.78 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) సవరించిన అంచనాలలో ప్రభుత్వం ప్రత్యక్ష పన్ను వసూళ్లను రూ. 24.84 లక్షల కోట్లుగా అంచనా వేసింది.

మరో హెల్త్ బ్రాండ్ కొనుగోలు చేసిన రిలయన్స్

రిలయన్స్ అధినేత ముఖేష్ అంబానీ వ్యాపార విస్తరణలో దూకుడు ప్రదర్శిస్తున్నారు. ఇటీవల ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన గుడ్ డెస్ గ్రూపులో మెజారిటీ వాటాను దక్కించుకున్న రిలయన్స్, తాజాగా తమిళనాడుకు చెందిన నడరర్ హెల్త్ ఫుడ్స్ ను రూ. 156.42 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. దీంతో మిలైట్ ఆహారిత ఆహార ఉత్పత్తుల రంగంలోకి రిలయన్స్ ప్రవేశించింది. మన్నా బ్రాండ్ పేరుతో ఈ సంస్థ రెండు దశాబ్దాలుగా ఆరోగ్య ఆహార ఉత్పత్తులను అందిస్తోంది. ఈ కొనుగోలుతో రిలయన్స్ తన వ్యాపార పోర్ట్ ఫోలియోను మరింత విస్తరిస్తోంది. ఈ సంస్థకు చెందిన మన్నా బ్రాండ్ పేరుతో మొత్తం పాతిక కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఉత్పత్తులను అందిస్తోంది. చిన్నారుల నుంచి అన్ని వయసుల వారికి అందుబాటులో ఉండేలా ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల కాలంలో ఆరోగ్యం ద ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపుతున్న ప్రజల తీరుకు అనుగుణంగా ఈ సంస్థ కొనుగోలు ఉన్నట్లుగా చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం తమిళనాడు.. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో బలంగా ఉన్న మన్నా బ్రాండ్



రానున్న రోజుల్లో దేశ వ్యాప్తంగా పాపులర్ చేయాలన్న ఆలోచనలో ఉన్నట్లుగా చెబుతారు. ఇక్కడే ఆనతికర అంకాన్ని చెప్పి ముగించాలి. గడిచిన ఐదేళ్ల కాలంలో పాతిక కంటే ఎక్కువ సంస్థల్ని రిలయన్స్ ను కొనుగోలు చేసింది. ఇందుకోసం రూ. లక్ష కోట్లను వినియోగించింది.

క్రీడలు

ఐసీసీ టీ 20 వరల్డ్ కప్ లోకి స్టీవ్ స్మిత్ సడెన్ ఎంట్రీ

ఐసీసీ టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 ప్రారంభానికి ముందు ఆస్ట్రేలియా జట్టుకు అనూహ్య ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. కెప్టెన్ మిచెల్ మార్ గాయపడటంతో, అతడి సోనుల్లో సీనియర్ ప్లేయర్ అయిన స్టీవ్ స్మిత్ ను క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా జట్టులోకి చేర్చింది. ఫిబ్రవరి 11న ఐరాండ్ తో జరిగే మ్యాచ్ కు ముందు ఈ మార్పు చోటు చేసుకుంది. ఇటీవల జరిగిన ప్రాక్టీస్ సెషన్లో మార్ గాయపడినట్లు సమాచారం. సైదార్క్ తో డాన్స్ సమయంలో గ్రోయిన్ ప్రాంతంలో తీవ్ర గాయపడడంతో వెంటనే నెట్స్ నుంచి బయటకు వెళ్లి చికిత్స పొందినట్లు తెలిసింది. ఆస్ట్రేలియా విడుదల చేసిన ప్రకటన ప్రకారం, మార్కు అంతర్గత రక్తస్రావం జరిగినట్లు స్పాన్సర్ తేలింది. ఈ అవకాశాన్ని దిద్దుకోవడానికి, రిహ్యాబిలిటేషన్ అవసరమని వైద్యులు సూచించారు. దాంతో ఐరాండ్ తో జరిగిన తొలి మ్యాచ్ కు మిచెల్ మార్ దూరమయ్యాడు. స్టీవ్ స్మిత్ ప్లేయింగ్ 11లో లేకపోయినా అతని పేరు మాత్రం స్క్వాడ్ లిస్ట్ లో చేర్చారు.

మలుపు తిప్పిన మోతీ! వెస్టిండీస్ ఘన విజయం



వికెట్లకు 196 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసింది. షెర్మన్ రూథర్ఫోర్డ్ 42 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 7 సిక్స్ లతో 76x రన్ చేసి అజేయ హాఫ్ సెంచరీని సాధించాడు. జాసన్ హోల్డర్ 17 బంతుల్లో 33 పరుగులు చేసి మెరుపులు మెరిపించాడు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో జే ఓవర్స్, ఆదిల్ రహీమ్ రెండేసి వికెట్లు తీసగా, జోషా ఆర్చర్, సామ్ కరణ్ ఒక్కొక్క వికెట్ పొందారు. తరువరి ఇంగ్లండ్ 19 ఓవర్లలో 166 పరుగులతో ఆల్ ఘోర పరాజయాన్ని రుజువుచేసింది. జాకోబ్ బెతెల్ 23 బంతుల్లో 33, ఫిల్ సాల్ 14 బంతుల్లో 30, సామ్ కరణ్ 30 బంతుల్లో 43x పరుగులతో టాప్ స్కోరు సమూహ చేశారు. వెస్టిండీస్ బౌలర్లలో గుడాకేష్ మోతీ (3/33) మూడు, రోస్లన్ ఛేజ్ (2/29) రెండు వికెట్లు తీయగా, అజీత్ హుస్సేన్, రోమానియా షెఫెర్డ్, షమర్ జోసెఫ్ ఒక్కొక్క వికెట్ దక్కించుకున్నారు. 197 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో ఇంగ్లండ్ సురంభం అతీం చివట్లుగా కాదనిపించింది. పవర్ ప్లేలో ఫిల్ సాల్ త్వరగా వెనుదిరిగాడు. జాకోబ్ బెతెల్ కొద్ది రన్లతో మెరుపులు మెరిపించాడు, కానీ జోనీ బట్లర్, టామ్ బాంటన్, జాకోబ్ బెతెల్ పరుసగా పెవిలియన్ చేరారు.

ఆఖరి బంతికి దక్షిణాఫ్రికా విజయం



ఐసీసీ టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 గ్రూప్ స్టేజీలో సౌతాఫ్రికా - ఆస్ట్రేలియా మ్యాచ్ సరాలు తగ్గి ఉత్కంఠ మధ్య సాగింది. పోటపోటీగా సువ్యా నేనా అన్నట్లు సాగిన ఈ మ్యాచ్ లో ఆఖరి ఓవర్లలో హై డ్రామా కొనసాగింది. రబాదా రెండు నో బాల్స్ వేయడం, ఆ వెంటనే గెలవాల్సిన మ్యాచ్ లో అప్సన్ బ్యాట్లర్ రనౌట్ కావడంతో మ్యాచ్ గా ముగిసింది. ఇక సూపర్ ఓవర్ కూడా గా ముగియడంతో భారీ హైద్రో అవుతుంది. ఈ మ్యాచ్ లో సౌతాఫ్రికా 187/6 చేయగా.. ఆస్ట్రేలియా 187కి ఆల్ ఓట్ అయింది. సూపర్ ఓవర్ లో తొలుత బ్యాటింగ్ కి వచ్చిన ఆస్ట్రేలియాన్ జట్టు లంగ్ ఎగిడి బౌలింగ్ ని చీల్చి చెండాడింది. బౌండరీతో ఇన్నింగ్స్ ఆరంభించిన ఆఖరులు ఒమర్తాయి, రెండో బంతిని నీక్స్ గా మలిచారు. మూడో బంతికి సింగిల్ రాగా..

సౌతాఫ్రికా అదే రేంజీలో ఆడింది. తొలి బంతికి మిల్లర్ సింగిల్ తీయగా.. డివాల్డ్ బ్రెవిస్ రెండో బంతికి నీక్స్ బాది, మూడో బంతికి అవుటయ్యాడు. ట్రీజీలో వచ్చిన ట్రీస్టన్ స్టబ్స్ నాలుగో బంతిని ఫోర్ గా మలచగా, ఐదో బంతి దాట్ అయింది.. ఆఖరి బంతికి నీక్స్ బాదడంతో 17 పరుగులు రాగా.. మళ్లీ మ్యాచ్ గా ముగిసింది. సూపర్ ఓవర్ కూడా గా ముగియడంతో అంపైర్లు మల్టీ సూపర్ ఓవర్ పెట్టాల్సి వచ్చింది. ఈ సారి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన సౌతాఫ్రికా జట్టు విద్యుదంసం సృష్టించింది.

కొలంబోలో పిచ్ ను ఎప్పడైనా మార్చిచ్చు



టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో భాగంగా ఆదివారం కొలంబోలోని ప్రేమదాస్ స్టేడియం వేదికగా భారత్, పాక్ మ్యాచ్ జరుగుతుంది. దీనిపై పాకిస్తాన్ మాజీ కెప్టెన్ నక్వయీ ముస్తాక్ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ఐసీసీని, టీసీసీని ప్రభావితం చేస్తుందన్నాడు. ప్రస్తుతమున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కొలంబోలోని పిచ్ ను ఎప్పడైనా మార్చాల్సిన నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తూ.. తన ఆక్రమం వెల్లడేశాడు. 'ఐసీసీ వారి ఒత్తిడికి తలొగ్గి పనిచేస్తుందో మనందరికీ తెలుసు. ప్రస్తుత ఆధునిక కాలంలో ఎలాంటి సాంకేతిక పరిజ్ఞానం

పిచ్ ను మార్చాల్సి' అని నక్వయీ ముస్తాక్ అన్నాడు. అలాగే అతడు బౌలింగ్ ఆర్డర్ గురించి మార్చాడు. 'భారత్ తో మ్యాచ్ కు ముందు ఉన్నా తారీక్ ఆత్మవీర్యా సాన్ని పొందాడు. కానీ కు ఇద్దరు పేసర్లు, ఒక ఆల్ రౌండ్ ర్ అవసరమైతే మొత్తం సరళిని మారిపోతుంది. జ్యు నీవ్ మేను చూడండి. అతడు ఫీమా అప్సన్ లాంటివాడు. పాకిస్తాన్ తరపున 20వ ఓవర్ ఎవరు వేస్తారు? తారీక్? నవాజ్? షాదాల్? అజ్లాల్? వారు చివరిగా ఎప్పుడు 20వ ఓవర్ వేశారు. ఫీమా 20వ ఓవర్ వేయగలదో.. లేదో..' అని నక్వయీ విశ్లేషించాడు.

నబియాతో పోరుకు అభిషేక్ శర్మ దూరం? సంజూ శాంసన్ కు లైన్ క్లియర్

చేస్తున్నారు. నబియా చిన్న జట్టు అయినప్పటికీ, ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా ఇబ్బందులు తప్పవు కాబట్టి పూర్తి ఫిట్ నెస్ ఉన్న ఆటగాళ్లనే బరిలోకి దించాలని టీమ్ ఇండియా భావిస్తోంది. రేపు టాన్ వేసే సమయానికి అభిషేక్ ఆరోగ్యంపై పూర్తి స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.



టీ20 వరల్డ్ కప్ నుంచి ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఎలిమినేట్? పాకిస్తాన్ లో సంబరాలు

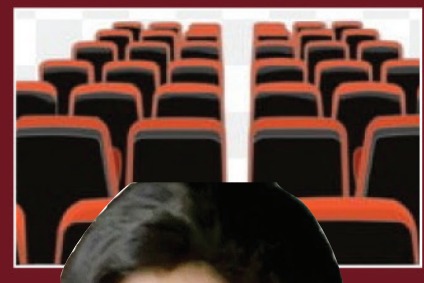
టీ20 వరల్డ్ కప్ లో ఆఫ్ఘనిస్తాన్ కథ దాదాపు ముగిసినట్లేనని తెలుస్తోంది. ఈ వరల్డ్ కప్ టోర్నమెంట్ నుంచి ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఎలిమినేట్ అయినట్లేనని సోపర్ డియాల్ పోస్టులు పెడుతున్నాయి. ఈ టోర్నమెంట్ లో ఇప్పటి వరకు ఆఫ్ఘనిస్తాన్ రెండు మ్యాచ్ లు ఆడితే, రెండింటిలో కూడా ఓడిపోయింది. దీంతో ఒక్క మ్యాండ్ల కూడా సాధించని ఆఫ్ఘనిస్తాన్, మైనర్స్ రేట్ లో డీలా పడిపోయింది. అయితే టీ20 వరల్డ్ కప్ నుంచి ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఎలిమినేట్ అయిందన్న వార్తలు బయటకు రావడంతో పాకిస్తాన్ అభిమానులు సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు. అటు రాహౌల్ దీర్ఘరో టపాకాయలు పేర్చి మరి ఎగిరి గంతెస్తున్నారట పాక్ ఫ్యాన్స్. ఆఫ్ఘనిస్తాన్ పట్ల పాకిస్తాన్ అభిమానులు రెచ్చిపోయి ప్రవర్తి



స్తున్న నేపథ్యంలో రషీద్ ఖాన్ రియాలిటీ అయ్యాడు. కొంత మంది తమ ఓటమిని చూసి సంబరాలు చేసుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు రషీద్ ఖాన్. దక్షిణాఫ్రికా, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ మధ్య నిన్న మ్యాచ్ జరిగిన తర్వాత రషీద్ ఖాన్ ట్వెన్ టి పెట్టారు. దక్షిణాఫ్రికా పైస పోరాడి ఓడినట్లు గుర్తు చేశారు రషీద్ ఖాన్. కానీ కష్టపడి ఉంటే మ్యాచ్ గెలిచే వాళ్ళమని తెలిపారు. అదే సమయంలో పాకిస్తాన్ అభిమానులకు కొంటర్ ఇచ్చారు. కొంత మంది పాకిస్తాన్ అభిమానులు తమను తక్కువ అంచనా వేస్తూ సోపర్ డియాల్ పోస్టులు పెడుతున్నారని మండిపడ్డారు. అలాగే తమ జట్టు ఎలిమినేట్ అయిందన్న వార్తను వైరల్ చేసి, శునకా నందం పొందుతున్నారని నిప్పులు చెరిగారు. నబియా, యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికా లాంటి జట్టు ఉన్న గ్రూప్ లో ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఉంటే సూపర్ టీకు సులభంగా దూసుకు వెళ్లదని తెలిపారు. కానీ తమ జట్టు మ్యాజిలాండ్, దక్షిణాఫ్రికా లాంటి బలమైన టీమ్స్ తో పోరాడుతున్నట్లు పాకిస్తాన్ కు కొంటర్ ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశారు రషీద్ ఖాన్. పాకిస్తాన్ ప్రస్తుతం ఉన్న గ్రూపులో ఇండియా ఒక్కటే బలమైన జట్టు అంటూ పరోక్షంగా చరకలు అందించారు. మరలాగా బడా జట్లతో ఆడి గెలిచి మామోచాలని పాకిస్తాన్ కొంటర్ ఇచ్చారు. రెండు సంవత్సరాల కిందట జరిగిన టీ20 ప్రపంచ కప్ లో ఇండియా లాంటి బలమైన జట్లతో స పైనల్ ఆదేదాకా వెళ్ళామని గుర్తు చేశారు. ఇది ఇలా ఉంటే, గ్రూప్ ఆ లో ఉన్న ఆఫ్ఘనిస్తాన్, తాజాగా దక్షిణాఫ్రికా తో ఆడబడింది. ఈ మ్యాచ్ చాలా ఉత్కంఠ భరితంగా సాగిన సంగతి తెలిసిందే. రెండు సార్లు సూపర్ ఓవర్లు ఆడాయి ఇరు జట్టు. కానీ చివరికి దక్షిణాఫ్రికా అద్భుతంగా రాణించి విజయం సాధించింది.



వృద్ధయం సినిమా



తారల అసలు పేర్లు !

రజనీకాంత్

తమిళ సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ అసలు పేరు శివాజీ రావు గయ్యక్. 12121950లో మరాఠీ కుటుంబంలో పుట్టి బెంగళూరులో బిస్ కం డక్టర్ గా చేసి మద్రాసు వచ్చారు. నటుడుగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పుడు దర్శకుడు కె. బాలచందర్ 'అహర్నా రాంగంగల్' సినిమాలో 1975లో తొలిసారి అవకాశం ఇస్తూ నిర్మాత సూచనతో శివాజీ గణేశన్ కారణంగా కన్యాశుల్క రాకుండా వుండాలని తను అంతకు ముందు 1966లో దర్శకత్వం వహించిన 'మేజర్ చంద్రకాంత్' సినిమాలో ఎ.వి.ఎమ్. రాజన్ పోషించిన పాత్ర దృష్టిలో పెట్టుకుని రజనీకాంత్ అని పెట్టారు. విలన్ పాత్రలతో ప్రత్యేక మేనరిజలతో హీరోగా ఎదిగి కొనసాగుతున్న 1976లో అంతలేని కథలో జయప్రద అన్నగా తెలుగు వారికి, బాకు

జేసు తో పాటుగా కన్నడ సీమకు పరిచయం అయ్యారు. 1977లో అన్న దమ్ముల సవాల్ మాటింగ్ హైదరాబాద్ సారథి స్టూడియోలో జరుగుతుండగా ఆయన తెలుగులో మాతో మాట్లాడటం విశేషం. తెలుగులో 18సినిమాలో చేసినా డబ్బింగ్ సినిమాల ద్వారా తెలుగు వారికి బాగా దగ్గరయ్యారు. నిర్మాతగా స్ట్రీమ్ ఫ్లై లైట్ గా గుర్తుకుంటూ తమిళ చిత్రసీమకు దానశీలిగా అభిమానులకు సన్నిహితుడు. 1978లో దక్షిణాదిలో 3భాషల్లో 18సినిమాలు విడుదల కావడం ఒక విశేషమైతే నటనకు వీడ్కోలు చె

ప్పాలని నిర్ణయం తీసుకుని 1980లో బిల్లాతో రి ఎంట్రీ ఇవ్వడం మరో విశేషం. బాల చందర్ పరిచయం చేసిన ఒక విశిష్టనటుడు భాషాచంద్రముఖి, శివాజీ, కథానాయకుడు, అరుణాచలం, ఎంతిరాన్ (తెలుగులో రోబోగా) ఇలా ఎన్నో సినిమాలతో ఎంతో పేరు తెచ్చుకుంటున్నారు. తమిళ, తెలుగు, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ, బెంగాలీ భాషల్లో 170 సినిమాలు చేసిన నటన కొనసాగిస్తున్నారు. 2000సం.లో పద్మ భూషణ్, 2016లో పద్మవిభూషణ్, 2019లో దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే పురస్కారాలు పొందారు.

జయచిత్ర

నటి జయశ్రీ, వెటర్నరీ డాక్టర్ మహి కి మద్రాసులో 591957 న శ్రీ కృష్ణ జయంతి నాడు రోహిణి న క్ష త్రం లో శు క్ర వా రం పుట్టినం దున లక్ష్య రోహిణి పా ర్య తీ దే వి

అని పేరు పెట్టారు. 'పాడుకా పట్టాభిషేకం' సినిమాలో తన ఆరవ ఏట నటించింది. ఎనిమిది మలయాళ సినిమాల్లో బాల నటి. కూచి పూడి భరత నాట్యంలో మంచి శిక్షణ పొందిన తెలుగు అమ్మాయి. టీవీలోకి వచ్చాక అంటే 8వ తరగతి చదువుతుంటే అనుకుంటు బీదల పాట్లు సినిమాకు విరలాచార్య బెస్ట్ చేసి చిన్నదానిలా వుందని దర్శకుడు కె.ఎస్. గోపాల కృష్ణకు చెబితే ఆయన జాతకం చూసి జయచిత్ర పేరు పెట్టి 1972లో 'కొరతి మగన్' సినిమా నాయకుడు చేస్తూ తమ తదుపరి మూడు సినిమాలకు కూడా ఎంపిక చేసారు. అలా అప్పటి ప్రముఖ దర్శకుల హీరోల సినిమాలతో బిజీ అయింది. 1978 నుంచి సోగ్గాడు, మా బైవం, యవ్వనం కాటేసింది, కల్లన, కట కటకారుల దుర్మయ్య, సావాస గాళ్ళు, చిల్లర కొట్టు చిట్టెమ్మ, అన్నదమ్ముల సవాల్, కక్త, అత్తీయ్యడు, బొప్పిలి పులి, వయసు పిలిచింది మున్నగు సినిమాల్లో నిండుదనం గల గ్రామర్ పాత్రల్లో అందాల నాయకగా చక్కని నటిగ ప్రేక్షకుల మన్ననలు పొందింది. అబ్బాయి గారు నుంచి కేరళలో నటిగా నటించసాగింది. రాజేశ్వరి కళ్యాణంకి ఉత్తమ సహాయ నటిగా నంది అవార్డు వచ్చింది. సుమంగళి నుంచి తమిళ టీ వి సీరియల్ దర్శక నిర్మాత నటిగా కొనసాగు తోంది. కాంగ్రెస్ పార్టీలో ను వుంది. కన్నడ మలయాళ చిత్రాల్లోను మొత్తం మీద 280 సినిమాల వరకు చేసింది. 2013లో విడుదలైన 'అల్లుడోస' కన్నడ చిత్రంలో తమిళ నాడు సి. ఎమ్. జయలలితగా నటించింది. ఇది తెలుగులో వీరప్పన్ తమిళంలో వన యుద్ధం గా విడుదలైంది.



- వి.ఎస్.ఆర్. కే.వి.రావు
సెల్: 9989235320

ఇంకా వున్నారు

శ్రీ ప్రియ

తెలుగు తమిళ కన్నడ మలయాళ హిందీ సినిమాల్లో నటించిన, దర్శకత్వం కూడా నిర్వహించిన శ్రీ ప్రియ అసలు పేరు అలమేలు. 531956న మద్రాసులో పుట్టింది. క్లాసికల్ నృత్యంలో శిక్షణ పొందిన ఈమె కుటుంబం సంగీతంలో ప్రవీణులే. కమల్ హాసన్ పెట్టిన ముగ్గుల్ నీది మయం పార్టీలో కొనసా



గొంది. రజనీకాంత్, కమల్ హాసన్ తో అధిక సినిమా కూడా విడుదలైంది. తమిళంలో 4 కన్నడంలో 1 సినిమా దర్శకత్వం వహించింది. టెలి సీరియల్స్ 5 డైరెక్ట్ చేసింది. తమిళంలో 109, మలయాళంలో 9, హిందీలో 1, కన్నడంలో 10 సినిమాల్లో నటించింది.

మీనా కుమారి

ట్రాజెడీ క్వీన్ గా చక్కని రచయిత్రిగా గుర్తుకుంటూ, కాన్యామ్ డిజైనింగ్ గా బహు ముఖ ప్రశంసలు పొందిన మీనా కుమారి అసలు పేరు మహా జబీన్ బానో. బొంబాయిలో ఇక్కాల్ బేగం, అలి బక్ష్ దంపతులకు 181933న రెండో కుమారులుగా పుట్టింది. చదువు మీద ఆసక్తి వున్నా సమైతనే తల్లి తండ్రి స్టూడియోలకు తీసుకుని వెదుతూంటే 1938లో దర్శకుడు విజయ్ భట్ 'లెదర్ ఫేస్' సినిమాలో జేబీ జబీన్ గా నటించ జేసి మొదటి రోజున ₹2500లు ఇచ్చారు. అలా సంపాదన ప్రారంభించి కుటుంబాన్ని పోషించేది. షూటింగులతో చదువు సాగక ట్యూషన్లు వెదుతూ హావేలి వరకు బాలనటిగ చేసింది. దర్శకుడు రాజా సీన్ 'బద్నోమ్ కి ఫేర్' సినిమాలో 1945లో హీరోయిన్లు చేసి మీనా కుమారి అనే పేరు పెట్టి మే 1946 లో

విడుదల చేసే మంచి పేరు వచ్చింది. ఆరేడు సినిమాలు చేసాక 1948లో వీర్ ఘటోత్కచ్ సినిమా నుంచి పౌరాణిక చిత్రాలు కొన్ని చేసింది. బాల నటిని చేసిన విజయ్ భట్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన సంగీత ప్రధాన చిత్రం 'బైజా బాబా' 1952లో విడుదలై మీనా కుమారికి అఖండ ఖ్యాతి తెచ్చింది. పరిణీతా, దో భీగా జబీన్ (విమల్ రావు దర్శకత్వంలో) వహించిన ఈ సినిమా కేన్స్ ఫిలిమ్ ఫెస్టివల్లో తొలిసారి పాల్గొని అంత ర్జాతీయ బహుమతి గెలుచుకుంది) ఫుల్ పాత్, దాయరా, దానా పానీ, చాందినీ చౌక్, ఇల్లామ్, ఆజాద్, బందీష్, రుక్మానా, మేమ్ సాహెబ్, ఏక్ హీ రస్తా, బందన్, హోలక సినిమాల ఘన విజయంతో ఎంతో పేరొచ్చింది. తెలుగు సినిమాల ఆధారంగా వీ. వి. ప్రసాద్ రూపొందించిన శారద, వినీ మేరీ చిత్రాలు 1957లో తెచ్చిన పేరు సినిమాలో 1945లో హీరోయిన్లు చేసి మీనా కుమారి అనే పేరు పెట్టి మే 1946 లో



చాంద్, బాబీ కా చుడియాన్, దిల్ అప్పా జెర్ ఫ్రీత్ పరాయి, జిందగీ జెర్ ఖ్యాబ్ ఇలా అన్నీ ఆమెకు పేరు తెచ్చిన సూపర్ హిట్ చిత్రాలే.

మిమ్మల్ని కూడా హగ్ చేయాలనే వచ్చా



ఇటీవల చోటుచేసుకున్న పరిణామాల తర్వాత సినిమా వేడుకల్లో మహిళలందరూ చీరలోనే కనిపిస్తున్నారని సీనియర్ నటుడు సరేజీ అన్నారు. అలా ఉండటం భారతీయ సంస్కృతి అని పేర్కొన్నారు. గురువారం నిర్వహించిన 'హే భగవాన్' టైలర్ లాండ్ ఈవెంట్లో మాట్లాడారు. ఈ వేడుకల్లో.. వాలంటైన్ వీక్లో భాగమైన 'హగ్ డే' సందర్భంగా టీమ్లోని పురుషులను అలింగనం చేసుకుంటూ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సరేజీ.. శివానీ నాగారం, చౌకారపు

ప్రపంచికి కేవలం విషెస్ చెబుతూ వారి వస్త్రధారణను ప్రస్తావించారు. "మిమ్మల్ని కూడా హగ్ చేయాలనే వచ్చా. కానీ, మీరు లక్షణంగా చీరలు ధరించారు. కొన్ని పరిణామాల తర్వాత వేదికలపై చాలామంది చీరల్లోనే కనిపిస్తున్నారు" అని అన్నారు. సుహాస్ హీరోగా దర్శకుడు గోపీ తరెకెక్కించిన కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'హే భగవాన్'. శివానీ హీరోయిన్. యాంకర్ ప్రపంచి కీలక పాత్ర పోషించారు. సినిమా ఈ నెల 20న

విడుదల కానున్న సందర్భంగా ఏర్పాటైన ఈవెంట్ కు హాజరై సాయి దుర్గాత్తే ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, సినిమా మంచి విజయం అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. "నా 'సుప్రీమ్' సినిమా ప్రమాదస్వ సమయంలో సుహాస్ ను చూశా. ఆయన అప్పుడేదో ఉన్నారే ఇప్పుడూ అలాగే ఉన్నారు. సరేజీ అంకుల్ ఎప్పుడూ స్పృహూర్వ కంగా ఉంటారు. ఈ సినిమా మీ అందరికీ విశేషం పంచుతుందని అనుకుంటున్నా" అని సాయి దుర్గాత్తే పేర్కొన్నారు.



నాగబంధం టీజర్ ను లాంచ్ చేయనున్న మహేష్ బాబు

విరాట్ కర్ట్ హీగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వం వహిస్తున్న 'మోస్ట్ ఎన్టర్టైన్ పాన్' ఇండియా మూవీ 'నాగబంధం' ఈ వేసవిలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఫిబ్రవరి 15న మహా శివరాత్రి శుభ సందర్భంగా ఉదయం 11:11 గంటలకు టీజర్ విడుదల కానుండగా, మేకర్స్ ఇప్పుడూ ఎక్కయిటింగ్ అప్ డేట్ బాబు. సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు టీజర్ ను లాంచ్ చేసారని టీం అహస్యం చేసింది. సూపర్ స్టార్ అనిపిస్తున్న ప్రాజెక్టులపై మహేష్ బాబు మరొక పెంపుతుంది. పని చేస్తున్న ఈ విజయవల్ల వందల కోట్లకు లను మెనరైజ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది.

కాంతార బ్యూటీకి కలిసొచ్చేనా?

కన్నడ బ్యూటీలకు టాలీవుడ్ లో మంచి క్రేజ్ ఉంది. రమ్యక, శ్రీలీలకు ఇప్పటికే తెలుగులో స్టార్ హీరోయిన్లుగా తమ పేరును నిలబెంచుకున్నారు. పుష్ప మూవీతో రమ్యక మందన్నారేంజీ పూర్తిగా మారిపోయింది. అలా కన్నడ భామలు ఇలా వచ్చి తెలుగులో సూపర్ వందగా ఎదిగారు. టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో తెలుగువ్యాయిల కంటే శాండల్ ఫుడ్ భామలకే ఫుల్ డిమాండ్ ఉంటోంది. ఇప్పుడేద అదే బాటలో మరో కన్నడ బ్యూటీ అడుగులేస్తోంది. గతేడాది కాంతార-2 మూవీతో అందరి చూపులు తనవైపు తిప్పుకున్న బామ రుక్మిణి వసంత్. ఇప్పుడు టాలీవుడ్ పై దృష్టి సారించింది. సప్త సాగరాలు దాటి లాంటి కన్నడ మూవీతో సూపర్ హిట్ కొట్టిన ముద్దుగుమ్మ.. పుష్పతో టాలీవుడ్ లోనూ ఛాన్స్ కొట్టేసింది. ప్రకాంత్ నీల్ - ఎన్టీఆర్ కాంబోలో వస్తాన్న చిత్రంలో అవకాశం దక్కించుకుని టాలీవుడ్ దృష్టిని ఆకర్షించింది.



మెన్షన్ హౌస్ మల్టేష్ టీజర్ లాంచ్

శ్రీనాథ్ మాంగల్ హీరోగా బాల సతీష్ దర్శకత్వం లో తెరకెక్కిన చిత్రం 'మెన్షన్ హౌస్ మల్టేష్'. గాయత్రి రమణ, సాయి కామాక్షి భాగ్యరత్న హీరోయిన్లు. కనకమేడల ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై రాజేష్ నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలై ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్, ఫస్ట్ సింగిల్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. మార్చి, గు ఈ సినిమా రిలీజ్ కానుంది. ఈ రోజు మేకర్స్ సినిమా టీజర్ ని లాంచ్ చేశారు. ఈ వేడుకకు మాన్ కా దాని విశ్వక్ సేన్, డైరెక్టర్ తరుణ్ భాస్కర్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో మాన్ కా దాని విశ్వక్ సేన్ మాట్లాడుతూ...ఈ సినిమా టీజర్

ఈఎన్ ఈ సెట్లో శ్రీనాథ్ హుంపించాడు. చాలా ఎక్సైటింగ్ గా అనిపించింది. ఈ టీం లో నాకు చాలామంది తెలిసిన వాళ్ళు ఉన్నారు. సురేష్ బొప్పిలి గారి మ్యూజిక్ కి నేను. పెద్ద ఫ్యాన్ ని ఆయన విరాటపర్వం నాకు చాలా ఇష్టం. శ్రీనాథ్ చాలా సున్నితమైన మనిషి. ఈ సంగ రానికి ఏమైంది రిలీజ్ లో కూడా అద్భుతంగా చేశాడు. తప్పకుండా తను అందరినీ అల రిస్తాడు. ఈ సినిమాలో అందరూ అద్భు తంగా చేశారు. టీమ్ అందరికీ ఆరే దిండ్ల బెస్ట్

చూసి ఎంజాయ్ చేయండి

జగ్ బాన్ పో డ్యూరా ఎంతోమంది ఫేమస్ అయ్యారు. అలా పాపులారిటీ సంపాదించుకుంది వారిలో దివి వడ్డా్య ఒకరు. అంతకముందు సినిమాల్లో చిన్న చిన్న రోల్స్ ప్లే చేసిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా సినిమాల్లో నటించే స్థాయికి ఎదిగింది. మెయిన్ హీరో శ్రేణులతో రచ్చ చేస్తూ ఉంటుంది ఈ అమ్మడికి ఫోటోషర్ట్ కూడా చాలా ఎక్కువ మందే ఉన్నారు. యుతే రీసెంటగా ఈ భామ నటన్ చంద్ర నటించిన 'హాస్' సినిమాలో ఈ చిన్నది కూడా నటించింది. తాజాగా డి ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న దివి వడ్డా్య ఫాకింగ్ కామెంట్స్ చేసింది. ఆమె మాట్లాడుతూ.. "మనం బయట వేరే కంట్రీకి వెళ్తామప్పుడు, లేకపోతే వేరే ప్లీస్ లో ఉన్నప్పుడు, బీచ్ లో ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి అప్పటి ఫిట్ వేసుకుంటామో వేసుకోక. గ్యాస్ మీరు చేతనే అవ్వండి అమ్మాయి బ్యూటీని చూసి ఎంజాయ్ చేయండి.. కానీ కామెంట్స్ చేయకండి" అని చెప్పికోట్లాంది. ప్రస్తుతం ఆమె చేసిన కామెంట్స్ నెట్టింట్ వైరల్ గా మారాయి.



ది ప్యారడైజ్ ఆగస్టు 21న రిలీజ్

నేనురల్ స్టార్ నాని మ్యూసీమ్ పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా ది ప్యారడైజ్. దసరా ఫేమ్ శ్రీకాంత్ ఓడల దర్శకత్వంలో, ఎస్ ఎల్ వి సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం హాట్ టెన్సింగ్ లో రిలీజ్ అనే ఒకటిగా శరవేగంగా రూపుదిద్దుకుంటోంది. హైదరాబాద్ లో చిత్రీకరణ జోరుగా సాగుతుండగా, నిరాశ్రయు ఇప్పుడు రిలీజ్ డేట్ ని అనౌన్స్ చేశారు. 'ది ప్యారడైజ్' చిత్రం ఆగస్టు 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుందని మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ రిలీజ్ డేట్ సినిమాకు పరుసగా మూడు వారాల పండుగలు కలిగిరానున్నాయి. మొదటి వారంలో ఓసం, మిలాడ్ ఉన్ నబీ పండుగలు మధ్యలో రావడం, రెండో వీకెండ్ లో రాఫీ బంధన్, మూడో వారంలో జనాభ్యుతి ఉండటం వల్ల భారీ బడ్జెట్ స్పెక్టాకిల్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాకు బాకాసీన్ వద్ద బిగ్ అడ్వాంట్జ్ ఉండబోతుంది. ప్లానింగ్ లో ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉన్న నాని, ఈ నిర్ణయంతో మరోసారి తన మార్కెట్ సెన్సేసివ్ హుంపించారు. ప్రస్తుతం టీమ్ చిత్రంలోని హైటెల్ లోలో ఒకటైన నాని ఇంట డక్షన్ సాంగ్ చిత్రీకరణలో బిజీగా ఉంది. వందలాది డ్యాన్సర్లతో భారీ సెట్లో తెరకెక్కుతున్న ఈ పాటకు రాక్ స్టార్ అనిరుద్ రవిచంద్ర హై వోల్టేజ్ మాస్ బ్యూటీ అందించగా, నాని రా ఎనర్జీక్ సరిహేయ లా రూపొందిస్తున్నారు. కోరియోగ్రాఫర్ సుధన్ మన్వర్ భారీ విజయల్ సేతో ఈ సాంగ్ ని పూర్తి స్థాయి కోడ్ డిజైన్ గా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ది ప్యారడైజ్ లో మోహన్ బాబు, రాఘవ్ జుయల్, సంపూర్ణేష్ బాబు వంటి స్టార్ తారాగణం కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. చిత్రీకరణ విపరీ దశకు చేరుకుంటుండగా, నాని ఫియర్స్ 'జడల్' లుక్ తో విడుదలైన రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ సినిమాపై ఉన్న ఎక్స్ క్లూజ్ ను మరింత పెంచింది. ఈ చిత్రానికి సి హెచ్ సాయి సినిమాటోగ్రఫీని నిర్వహిస్తుండగా, సవీన్ సూరి ఎడిటర్ గా, అవినాష్ కొబ్బా ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్ గా పని చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఎనిమిది భాషల్లో పాన్ వరల్డ్ విడుదల కానుంది.