

కలీంగగర్ |అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి: కలెక్టర్



కామారెడ్డి, ఆగస్టు 6 (పుడయం ప్రతినిధి): ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ ఆశయాలను అవరణలో పెట్టి ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలు అందించడం ప్రతి ప్రభుత్వ ఉద్యోగి బాధ్యత అని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ సంగ్వాన్ అన్నారు. గురువారం జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ జయంతిని పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులతో కలిసి కలెక్టర్ ఆచార్య జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ తెలంగాణ అత్యగ్రహణీ

అడవి పంది దాడిలో మృతిచెందిన బాధిత కుటుంబానికి చెక్కు అందచేసిన ఎమ్మెల్యే దండే విరళ

ఆసిఫాబాద్ (పుడయం ప్రతినిధి) కొమరం షీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా సిర్సార్ నియోజకవర్గం బాలాజీ అనుకోడ గ్రామానికి చెందిన దుబ్బుల లక్ష్మి గతంలో రవీంద్రనగర్ అటవీ ప్రాంతంలో అడవి పంది దాడిలో దుర్దృష్టవశాత్తు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ విషాద ఘటన సేవధ్వంశ ప్రభుత్వం వారి కుటుంబానికి రూ.10 లక్షల ఆర్థిక సహాయాన్ని మంజూరు చేసింది. ఈ మేరకు తొలి విడతగా రూ.5 లక్షల విలువైన చెక్కును కాగజ్ నగర్ పార్సెల్ డివిజన్ ఆఫీసు లో మృతులారి కుమార్తె దుబ్బుల నారాయణకు ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎమ్మెల్యే దండే విరళ మరియు పార్సెల్ డివిజన్ అధికారి అప్పయ్య అందజేశారు.

మహనీయుల ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టాలి... అదనపు కలెక్టర్ బి. శ్రీరాములు

పెద్దపల్లి, ఆగస్టు-6 (పుడయం ప్రతినిధి) తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆవరణలో పెట్టి సమాజాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు గురువారం

సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్లో నిర్వహించిన ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు, బ్రాహ్మకుమారిస్ సంస్థ అధ్యర్థంలో నిర్వహించిన 'సషా ముక్తి భారత్' పోస్టర్ ఆవిష్కరణ, ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీరాములు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తన జీవితాన్ని అంకితం చేసి నిరంతరం పోరాటం చేశారని కొనియాడారు. తెలంగాణ ఉద్యమానికి ఆయన అందించిన సేవలు చిరస్మరణీ

ఎన్ హెచ్-563 భూసేకరణ బాధిత రైతులకు ఆర్బిట్రేషన్ విచారణ నిర్వహించిన కలెక్టర్



జగిత్యాల ఆగస్టు 05 (పుడయం ప్రతినిధి) జాతీయ రహదారి ఎన్ హెచ్.563 విస్తరణలో భాగంగా భూములు కోల్పోతున్న రైతులకు సంబంధించిన ఆర్బిట్రేషన్ విచారణను కలెక్టర్ బి సత్యపాణి బుద్ధవారం జగిత్యాల కలెక్టరేట్ మిసి కన్సల్టెన్సీ హాల్లో నిర్వహించారు కోరుట్ల (101) తాటిపల్లి (85) చలిగల్ (04) గ్రామాలకు చెందిన గ్రామాలకు చెందిన భూసేకరణ



వృక్తిగత దూషణలు సబబు కాదు



మంచిర్యాల /రామకృష్ణాపూర్/ఆగస్టు 06 (పుడయం ప్రతినిధి) బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్, బీఆర్ఎస్ నాయకుడు రాజా రమేష్ పై ఆచరణలో పెట్టి సమాజాభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) విక్టర్, అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) ఎస్.వై. గిరి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి పాండు, డిస్ వెల్ఫేర్ సరసయ్య, డిఎస్సీ అధ్యక్షుడు నరాల వెంకట్ రెడ్డి, కార్యదర్శి నాగరాజు, ఫిజియో అధ్యక్షుడు దేవేందర్ రెడ్డి, సెక్రటరీ హుషేన్, పిల్లి సతీష్ దేవి సాయిరెడ్డి, జిల్లా అధికారులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, కలెక్టరేట్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు కృషి చేయాలి: ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్



అదిలాబాద్: ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం జీవితాంతం పోరాడిన ప్రొఫెసర్ కె. జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని అదిలాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్ అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా గురువారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ బండారి అనూపతో కలిసి ఎమ్మెల్యే పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జయశంకర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే

పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

కలీంగగర్ ఆగస్టు 06 (పుడయం ప్రతినిధి): పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ చిత్తా మిశ్రా సంబంధిత శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాసరెడ్డి, అదనపు డిప్టీ వెంకటరమణతో పంద్రాగస్టు ఏర్పాట్లను సమీక్షిస్తో ఉన్నారు. వేడుక సజావుగా సాగేలా చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లపై అధికారులకు దిశనిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రోటోకాల్ సమస్యల తొలగింపుకు నిబంధనల ప్రకారం ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. వేదిక వద్ద సీటింగ్, తాగునీరు తదితర సౌకర్యాం కల్పించాలన్నారు. దేశభక్తి పెంపొందించే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ఇబ్బందులు కలగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

జయశంకర్ ఆశయాల భావితరాలకు స్ఫూర్తి



రాజన్న సిరిసిల్ల, ఆగస్టు 6 (పుడయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణ ఉద్యమ సిద్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ కొత్తపల్లి జయశంకర్ ఆశయాల భావితరాలకు స్ఫూర్తిదాయకమైన జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్గవాల అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా గురువారం సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ గరిమ అగ్గవాల, అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ పాల్గొని ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం జీవితాంతం కృషి



ఆచార్య జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు కృషి చేయాలి



నిజామాబాద్, ఆగస్టు 06 : తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఆచార్య జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా సూచించారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతిని పురస్కరించుకుని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయం ప్రధాన సమావేశ మందిరంలో గురువారం జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ అధ్యర్థంలో జయంతి ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. కలెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి, ఆచార్య జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఆచార్య జయశంకర్ అందించిన నేలా ప్రభుత్వం అధికారికంగా జయంతి భావజాలాన్ని ఎంతో గొప్పగా ముందుకు తీసుకెళ్లిన మహనీయుడని ప్రధానంగా అభినందించారు. 1969 ఉద్యమంతో పాటు మరి విడత ఉద్యమం లోనూ ప్రజలను ప్రత్యేకించి విద్యార్థులు, యువతను ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమంలో భాగస్వామ్యం చేశారని గుర్తు చేశారు. ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన ఆశ, శాసనగా ఆరు దశాబ్దాల పాటు సుదీర్ఘంగా అలుపెరు

కలెక్టరేట్ లో ఘనంగా ఆచార్య జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు

నిర్మల్ జిల్లా 6 ఆగస్టు 2026 (పుడయం ప్రతినిధి) జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో గురువారం తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ జయంతి వేడుకలలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కిషోర్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. మొదటగా అధికారులతో కలిసి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి అంజలి ఘటించారు. ఈ జయంతి వేడుకలలో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఆజ్ఞాపతం తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం పరిశోధించిన గొప్ప వ్యక్తి అని కొనియాడారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో భాగంగా, తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర అవసరాన్ని ఉద్యోగం, మేధావులు, కళాకారులు, తెలంగాణ ప్రజానీకానికి తెలియజేసి, స్వరాష్ట్ర ఉద్యమంలో ముఖ్య భూమిక పోషించారని అన్నారు. జాతీయ కాలంలో తెలంగాణలోని సబ్బాద వర్గాలను ఏకం చేసి తెలంగాణ స్వరాష్ట్ర సాధనలో ముందుండి నడిపించారని అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ కలలను

పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

వసతుల కల్వనలో ఇబ్బందులు రాసేయద్దు :కలెక్టర్ పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ చిత్తా మిశ్రా సంబంధిత శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాసరెడ్డి, అదనపు డిప్టీ వెంకటరమణతో పంద్రాగస్టు ఏర్పాట్లను సమీక్షిస్తో ఉన్నారు. వేడుక సజావుగా సాగేలా చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లపై అధికారులకు దిశనిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రోటోకాల్ సమస్యల తొలగింపుకు నిబంధనల ప్రకారం ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. వేదిక వద్ద సీటింగ్, తాగునీరు తదితర సౌకర్యాం కల్పించాలన్నారు. దేశభక్తి పెంపొందించే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ఇబ్బందులు కలగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ఫోటో జర్నలిస్ట్ వడ్లూరి రవీందర్ కు ఘన సత్కారం

ధర్మపురి ఆగస్టు 06 (పుడయం ప్రతినిధి): జాతీయ ఉత్తమ ఫోటో జర్నలిస్ట్ అవార్డుకు ఎంపికైన ప్రముఖ ఫోటో జర్నలిస్ట్ వడ్లూరి రవీందర్ కు బిజెపి ఎంపీఎంబీ ధార్మిక సెల్ ప్రతినీధులు గురువారం ఘనంగా సత్కరించారు. బిజెపి ఎంపీఎంబీ ధార్మిక సెల్ టౌన్ కన్వీనర్ కొత్తపల్లి కిషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, ధార్మిక సెల్ ప్రతినీధులు పాల్గొని రవీందర్ను పూలమాలలు, శాలువాతో అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఫోటో జర్నలిజంలో రవీందర్ చేసిన

జయశంకర్ సేవలు చిరస్మరణీయం

ధర్మపురి, ఆగస్టు 6 (పుడయం ప్రతినిధి): తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఆజ్ఞాపతం పోరాడిన మార్గదర్శకులు ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ సేవలు చిరస్మరణీయమని ధర్మపురి మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మి అన్నారు. గురువారం ధర్మపురి పురపాలక సంఘం కార్యాలయంలో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్



వర్షాల్లో చర్మ సంరక్షణకు..!



చక్కని ఆరోగ్యం





వర్షాన్ని ఆస్వాదించడమంటే పరిశ్రేయ ఇష్టమే! అయితే దీని వల్ల అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతలోనే వర్షం.. అంతలోనే ఎండ, హ్యామిడిటీ స్థాయిలు ఎక్కువవడం.. ఇలా వెనువెంటనే మారే వాతావరణ పరిస్థితులు అందాన్ని చెబ్బిస్తాయి. అయితే కొన్ని ఫేస్‌ప్రొడక్టులు చేసుకోవడం వల్ల ఈ కాలంలో చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

పొడుకప్పు రోజుపాటర్ని తీసుకొని దానికి బేబుల్‌స్కాన్ చందనం పోడి, పొడు చెండా పసుపుని జత చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకొని అరగంట తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ ప్రొక్ చేసుకోవడం వల్ల బ్లాక్స్, పొక్కులు..

వంటివి తొలగిపోయి ముఖం నిగారింపును సంతరించుకుంటుందట. పసుపు, చందనంలో ఉన్న బైోషధ గుణాలు చర్మ సంబంధిత అలర్జీలు రాకుండా చేస్తాయట. రెండు బేబుల్‌స్కాన్ గ్రీన్ టీ పొడి తీసుకోవాలి. దీనికి ఒక టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, రెండు చుక్కల బాదం నూనె జత చేసి బాగా కలిపి వరకు బ్లెండ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు పట్టించాలి. అరిస తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. ఈ

మెరుగుపరచడంలో సహకృస్తాయంటున్నారని నిపుణులు. గుడ్డులోని తెల్లసానకు చెండా తేనె జత చేసి బ్లెండ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రట్టుంగా పట్టించాలి. అరిస తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో

శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ చిట్కాలు సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ.. చర్మతత్వానికి సరిపడ తాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఓసారి ప్లాస్ట్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నవారు సాధారణంగా అల్పాహారంపై ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. అయితే మధ్యాహ్న భోజనం కూడా అంతే ముఖ్యమైంది. సరైన ఆహారాన్ని మధ్యాహ్న భోజనంలో చేర్చడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందడమే కాకుండా ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన

బరువు తగ్గే ప్రణాళికలో ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం మరిచిపోకండి..!



కలిగి, అధికంగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. దీంతో బరువు నియంత్రణ మరింత సులభతరమవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బరువు తగ్గే లక్ష్యంతో ఉన్నవారు మధ్యాహ్న భోజనంలో తృణాధారాలను చేర్చుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. గోధుమ రొట్టెలు, హాల్ బీట్ శాండ్‌విచ్‌లు లేదా ఓట్స్‌తో చేసిన వంటకాలు తీసుకోవచ్చు. ఇవి ఎక్కువసేపు ఆకలి అవకుండా ఉంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచి రోజులో మిగిలిన సమయానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే ఉదయం అల్పాహారంలో ఇష్టానుజ్ఞ తగిన మోతాదులో తృణాధారాలను తీసుకున్నట్లయితే మధ్యాహ్నం వాటి పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. కారణాలు కూడా బరువు తగ్గే ఆహారంలో తప్పనిసరి

గా ఉండాలి. ముఖ్యంగా టోకోలీ, కాలీఫ్లవర్, పాలకూర వంటి కూరగాయలు పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండటంతో పాటు తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ఉడికించి తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరమని సూచిస్తున్నారు. అలాగే టమాటా, దోసకాయ వంటి కూరగాయలతో సలాడ్ తయారు చేసుకోవచ్చు. అయితే సలాడ్‌లో మయోనైస్ వంటి అధిక కొవ్వు పదార్థాలు కలిగిన డ్రెస్సింగ్‌లను ఉపయోగించకుండా ఉండటం మంచిది. మధ్యాహ్న భోజనంలో లీన్ ప్రోటీన్స్ తప్పనిసరిగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికెన్, బ్యూఫ్, టర్కీ వంటి మాంసాహార పదార్థాల లేదా శాకాహారుల ఓట్స్, బోఫ్, పప్పుధాన్యాలను తీసుకోవచ్చు. ఇవి ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావనను కలిగించి, సాయంత్రం చేసే వ్యాయామాలకు అవసరమైన శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రోబయోటిక్స్ ఉన్న ఆహారాలను కూడా మధ్యాహ్న భోజనంలో చేర్చుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. పెరుగు లేదా యోగర్ట్ వంటి ఆహారాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. తరచూ గ్యాస్, అజీర్ణం లేదా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారు భోజనంలో పాలు ఒక గిన్నె రైతా తీసుకోవచ్చు. ప్రోబయోటిక్స్ పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని, ఆరోగ్యకరమైన పేగులు బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

నెలపై కూర్చుని భోజనం ఎందుకు చేయాలి..



కూర్చుని భోజనం చేయడం ఒక సాధారణ అలవాటు. అయితే ఆధునిక జీవనశైలిలో బేబుల్, కర్చీలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం ఎక్కువైంది. దీంతో నెలపై కూర్చుని తినే పద్ధతి పాతకాలపు ఆచారంగా చాలామంది భావిస్తున్నారు. కానీ ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం కేవలం సంప్రదాయం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేసే అలవాటు అని పేర్కొంటోంది. ఆయుర్వేదంలో సూచించే విధంగా నెలపై పద్యాసనం లేదా సుఖాసనం మార్చిరిగా కాళ్ళ మడిచి కూర్చుని భోజనం చేయడం జీర్ణక్రియకు అనుకూలంగా

ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల శరీరం అహారాన్ని జీర్ణం చేసుకునేందుకు సిద్ధమవుతుందని అంటున్నారు. భోజనం చేసే సమయంలో ముందుకు వంగి ఆహారం తీసుకుని మళ్లీ నిటారుగా కూర్చోవడం వల్ల పొత్తికడుపు కండరాలు చురుకుగా పనిచేసి జీర్ణక్రియకు తోడ్పడతాయని ఆయుర్వేదం వివరిస్తోంది. నెలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం బరువు నియంత్రణకు కూడా ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఎక్కువగా తినడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి కడుపు నిండిన సంతృప్తికరంగా గుర్తించకపోవడమే. నెలపై కూర్చుని తినడం వల్ల శరీరం ఆ సంతృప్తికరంగా గుర్తించే అవకాశం ఉంది. అవసరానికి మించి తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి బలం, వశ్యతను కూడా పెంచుతుంది. నెలపై కూర్చోవడం వల్ల మోకాళ్ళు, తుంటి భాగం, వెన్నెముక, వాతీ, చీలమండల కండరాలు సాగి మరింత సులభంగా కదిలేలా మారుతాయి. అలాగే ఎక్కువ సేపు కర్చీలో కూర్చోవడం వల్ల వచ్చే మెన్స్ట్రుయేషన్, తుంటి భాగంలో బిగుతు వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉందని చెబుతారు. కాళ్ళ మడిచి కూర్చున్నప్పుడు నుంచి ఎలాంటి

అనులరోజుకు మనం ఎంత ఉప్పును తీసుకోవాలి..

ఉప్పు మన రోజువారీ ఆహారంలో విడదీయరాని భాగం. వంటకానికి సరైన రుచిని తీసుకురావడంలో ఉప్పు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే ఉప్పును అధికంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సాధారణ ఉప్పులో ఉండే సోడియం శరీరానికి అవసరమైనప్పటికీ, మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.



కళాకారి పనితీరు, శరీరంలోని ద్రవాల సమతుల్యత, నరాలు, కండరాలు సక్రమంగా పనిచేయడానికి అవసరమవుతుంది. అయితే సోడియం అవసరానికి మించి తీసుకుంటే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు కనిపిస్తాయి. అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం వల్ల మెదడు మందగించినట్లు అనిపించడం, డిప్రెషన్, శరీరంలో నీరు అవడం, కీడ్నీ రాళ్ళు, జీర్ణాశయంలో పుండ్లు, రక్తపోటు, పొట్ల ఉబ్బరం, రక్తనాళాలు చెబ్బిపోవడం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పోషకాహార నిపుణుల సూచనల ప్రకారం రోజుకు సుమారు 2400 మిల్లీగ్రాముల సోడియం తీసుకోవడం సరిపోతుంది. సాధారణంగా రోజుకు ఐదు గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకోకూడదని సూచిస్తున్నారు. శరీరంలో సోడియం లోపం ఉంటే వైద్యుల సలహా మేరకు అదనంగా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. సోడియం తక్కువగా ఉంటే కండరాల నొప్పులు లేదా తిమ్మిడ్లు, వాంతులు, తల తిరగడం, వికారం వంటి లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మూత్రవిద్యుత్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. శరీరంలో సోడియం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మూత్రవిద్యుత్ దానిని నిల్వ ఉంచుతాయి. సోడియం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అదనపు పరిమాణాన్ని మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపిస్తాయి. ఈ సహజ ప్రక్రియ వల్ల శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు సాధారణంగా నియంత్రితం చేయబడతాయి. అయితే రక్తపోటు, కీడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు ఉప్పు వినియోగంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

అందుకే రోజుకు ఎంత ఉప్పు తీసుకోవాలి? అది శరీరంలో ఎలాంటి పాత్ర పోషిస్తుంది? అధికంగా తీసుకుంటే కలిగే నష్టాలేంటి? తెలుసుకోవడం అవసరం. ఉప్పులోని సోడియం శరీరంలో అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. రక్తంలో కలిగి రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో నీటి సమతుల్యతను కాపాడటంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సోడియం ఒక ముఖ్యమైన ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసి అవసరమవుతుంది. అయితే సోడియం అవసరానికి మించి తీసుకుంటే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు కనిపిస్తాయి. అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం వల్ల మెదడు మందగించినట్లు అనిపించడం, డిప్రెషన్, శరీరంలో నీరు అవడం, కీడ్నీ రాళ్ళు, జీర్ణాశయంలో పుండ్లు, రక్తపోటు, పొట్ల ఉబ్బరం, రక్తనాళాలు చెబ్బిపోవడం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పోషకాహార నిపుణుల సూచనల ప్రకారం రోజుకు సుమారు 2400 మిల్లీగ్రాముల సోడియం తీసుకోవడం సరిపోతుంది. సాధారణంగా రోజుకు ఐదు గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకోకూడదని సూచిస్తున్నారు. శరీరంలో సోడియం లోపం ఉంటే వైద్యుల సలహా మేరకు అదనంగా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. సోడియం తక్కువగా ఉంటే కండరాల నొప్పులు లేదా తిమ్మిడ్లు, వాంతులు, తల తిరగడం, వికారం వంటి లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మూత్రవిద్యుత్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. శరీరంలో సోడియం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మూత్రవిద్యుత్ దానిని నిల్వ ఉంచుతాయి. సోడియం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అదనపు పరిమాణాన్ని మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపిస్తాయి. ఈ సహజ ప్రక్రియ వల్ల శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు సాధారణంగా నియంత్రితం చేయబడతాయి. అయితే రక్తపోటు, కీడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు ఉప్పు వినియోగంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

అవకాడో ఇటీవలి కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా వివరితమైన ఆదర్శ పండ్లలో ఒకటి. ఫిట్‌నెస్‌పై అమోఘం పెరగడంతోపాటు బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే ఆహారాల జాబితాలో అవకాడో ప్రత్యేక స్థానం లభించింది.

అవకాడో ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలిస్తే విడిచి పెట్టకుండా తింటారు..



చింది. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండటంతోపాటు బరువు తగ్గే ఆహార ప్రణాళికలో కూడా దీనిని విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అవకాడోలో 20కిలెగ్రా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ కె, ఫోలేట్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి5, విటమిన్ బి6 సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అలాగే మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, రాగి, ఇనుము, జింక్, పోస్ఫరస్, విటమిన్ ఎ వంటి పోషకాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. అవకాడోలో మోస్తో

అవకాడోలోని వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఈ కారణంగా అవకాడో గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని, అవకాడో నూనెను పంటలలో కూడా ఉపయోగించవచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. అవకాడో శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఎల్‌డిఎల్ (చెద కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజైడ్స్ స్థాయిలను తగ్గించి, హెచ్‌డిఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) స్థాయిలను పెంచడంలో దోహదపడుతుందని చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అవకాడోను రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. దీనిని నలాపు, అవకాడో జ్యోలే లేదా ఇతర వంటకాలలో ఉపయోగించవచ్చు. అవకాడో మృదువైన, క్రీమ్ స్వభావం కలిగి ఉండటంతో ఇతర పదార్థాలతో సులభంగా కలిసిపోతుంది. వెల్చల్లి, ఉప్పు, నిమ్మరసం వంటి పదార్థాలతో కలిపి గ్యాజ్‌మోలే అనే ట్రెన్డ్‌ డిష్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అవకాడోలో అరటి పండ్ల కంటే ఎక్కువ పొటాషియం ఉంటుంది.

ఆసమయంలో.. బిడ్డకు పాలు ఎందుకివ్వాలంటే..!



ప్రసవించాకనే వచ్చే లేత పసుపు రంగు ద్రవం... దీన్నే కొలోస్ట్రమ్ లేదా మురు పాలు అంటారు. ఇందులో యాంటీబాడిలు సమృద్ధిగా ఉండటంతో బిడ్డకు ఇష్టం తొలి టీకాగానూ పేర్కొంటారు. కారో, హైడ్రేట్లు తక్కువ; కొవ్వులు, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే కొలోస్ట్రమ్ సహజ శిశువును ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షిస్తుంది. పొట్టలో మైకోబయోమస్ ఏర్పరచడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే ఇది శిశువుకి సూపర్‌ఫుడ్ కూడా! అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్

పాలు తాగడానికి ఇష్టపడవచ్చు. పాల ఉత్పత్తికి కారణమైన ప్రాణాత్మక హార్మోన్ల రెండు గంటల నుంచి ఉదయం ఆరు గంటల వరకూ ఎక్కువగా ప్రవీణిస్తుంది. కాబట్టి ఆ సమయంలో బిడ్డకు పాలు పట్టించడం లేదా పంపింగ్ చేయడం వల్ల మరుసటి రోజు ఎక్కువ పాలు ఉత్పత్తి చేయమని శరీరానికి సంతకం వెళుతుంది. అలా కాకుండా రాత్రివేళ ఇవ్వడం మానేస్తే భవిష్యత్తులో ఉత్పత్తిని తగ్గించమని సంతకం వెళ్లే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. తినే ఆహారాన్ని అట్టి పాల రుచి మారుతుంది. బిడ్డ పెరుగుదల, అట్టి వృద్ధికి అనుగుణంగా వాటిల్లోని పోషకాలు నిరంతరం మారుతుంటాయి. అందుకే వీటికి పునఃస్పృష్టి ఎప్పుడీకి సాధ్యం కాదు. ఏడాది దాటినా పాలు ఇవ్వడం వల్ల కొన్ని రకాల వ్యాధులు ముఖ్యంగా రొమ్ము, అండాశయ క్యాన్సర్లు;

మైదా పిండి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువగా కనిపించే పదార్థం. బ్రెడ్, సమాసాలు, కేకులు, బిస్కెట్లు, బోండాలు.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే చాలా ఆహార పదార్థాల్లో మైదా కనిపిస్తుంటుంది. అయితే ఈ పిండిలో శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. అలాగే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అమాంతం పెంచేస్తుంది. అయితే రుచిగా ఉంటుందనే, తేలికగా వంట పూర్తవుతుందనే చాలామంది ఈ పిండిని వినియోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో మైదాకు బదులుగా కొన్ని పిండి పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చంటున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో ఆరోగ్యానికి సంబంధించి జాగ్రత్తలు తీసుకునేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగా చిరుధాన్యాలకు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. ఇందులో రాగులు ముందు పదనలో ఉంటాయి. రాగుల్లో క్యాలరీలు, ఐరన్‌తో పాటు అప్రెయిజ్ అమ్మలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. రాగి పిండిలో గోటీల దగ్గుంటుంది లెడ్‌ల వరకు పలు వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు..



కోవడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే మైదా కంటే గోధుమ పిండితో చేసిన వంటకాలు అంతవరకు మంచివంటున్నారని నిపుణులు. భారతీయ వంటకాల్లో ఎప్పుట్టుండో గోధుమ పిండికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఇందులో సైబెర్, బి విటమిన్స్.. మొదలైన పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు మైదా పిండికి బదులుగా శనగ పిండి, బాదం పిండి వంటివి వాడుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.



బంగారం' సాంగ్ రెస్పాన్స్ చాలా ఆనందాన్నిచ్చింది

బిగ్ బాస్ ఫేమ్ డెమాన్ పవన్, రీతూ చౌదరి జంటగా నటించిన 'బంగారం' ఆల్బమ్ సాంగ్ విడుదలై సోషల్ మీడియాలో మంచి రెస్పాన్స్ అందుకుంటోంది. మెలోడీ, విజువల్స్, ఇద్దరి కెమిస్ట్రీ ప్రత్యేక

కులను ఆకట్టుకుంటుండటంతో ఈ పాట ట్రెండింగ్లో కొనసాగుతోంది. మొదటి నుంచి బివరి వరకు ఫీల్ గుడ్ రొమాంటిక్ వైబ్స్ సాగి ఈ పాటలో డెమాన్ పవన్, రీతూ చౌదరి స్ట్రీన్ ప్రజెన్స్ ప్రత్యేక

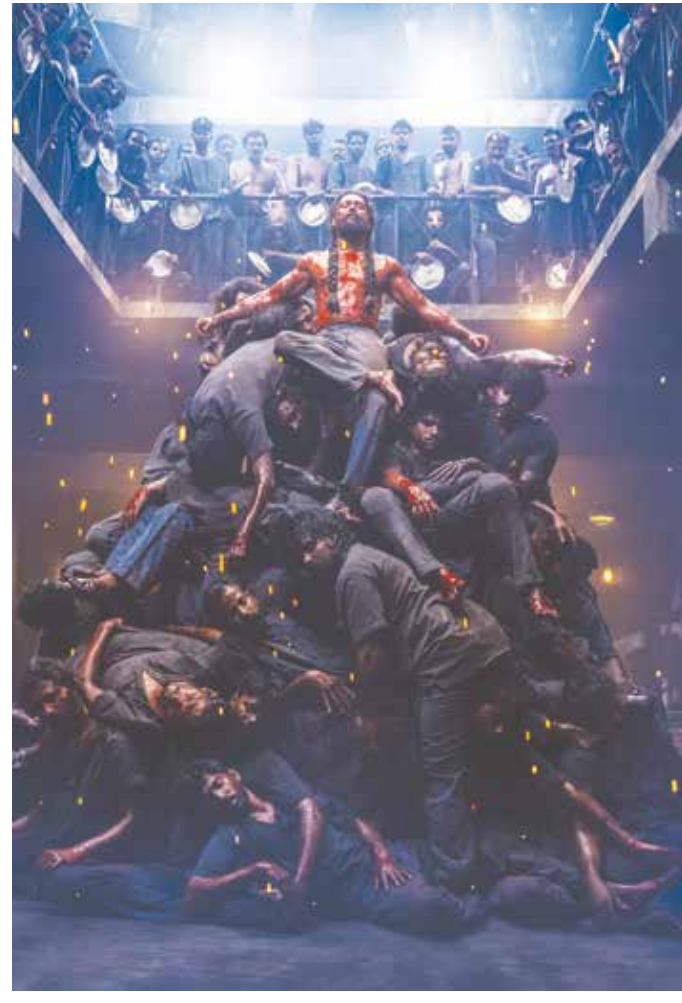
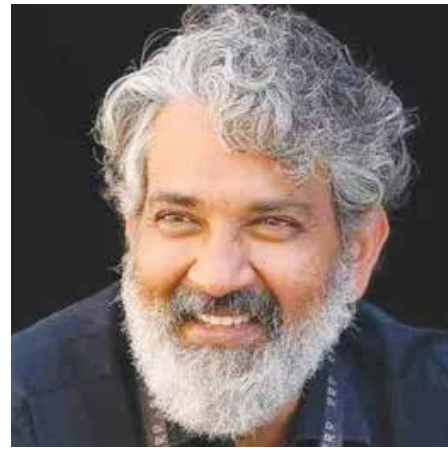
ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఇద్దరి మధ్య కెమిస్ట్రీ చాలా సేమరలేగా ఉండటంతో ఈ పాటను ప్రేక్షకులు మరింతగా ఆస్వాదిస్తున్నారు. ఈ పాటకు అప్రోజ్ అలీ సాహిత్యం అందించడంతో పాటు స్వరపరిచి ఆలపించారు.



ఇంత పకడ్బందీగా ప్లాన్ చేసినా ఎలా లీక్ అవుతున్నాయి మేక్?



పుడయం సినిమా: ఎన్.ఎస్. రాజమౌళి - సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కాంబినేషన్ లో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'వారణాసి'. భారతీయ సినీ చరిత్రలోనే అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఎంత జాగ్రత్త వహిస్తున్నా... లీకుల బెడద మాత్రం వీడటం లేదు. తాజాగా ఈ మూవీ షూటింగ్ సెట్ నుంచి కొన్ని యాక్షన్ సీన్స్ వీడియోలు సోషల్ మీడియాలోకి ప్రత్యక్షమై తీవ్ర కలకలం రేపాయి... బుద్ధవారం లీకైన ఈ తాజా క్లిప్పింగ్ లో మహేష్ బాబుకు సంబంధించిన కీలకమైన యాక్షన్ సన్నివేశాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. నాణ్యత తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, అధికారికంగా ప్రమాప్త ప్రారంభించకముందే ఈ కీలక దృశ్యాలు బయటకు రావడంతో నిర్మాతలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



పుడయం సినిమా: సేమరలే స్టార్ నాని ప్రతిష్టాత్మక 'హెన్-చరల్' చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్' పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రతి ప్రమాదనలే కంటెంట్ కి అద్భుతమైన స్పందన లభించింది. పోస్టర్, ట్రైలర్ గ్లింప్స్ తో పాటు, చిత్రంలోని మొదటి పాట 'ఆయా షేర్' బ్లాక్ బస్టర్ విజయాన్ని అందుకుంది. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత భారీ స్కేలులో, ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందిస్తున్నారు. SLV సినీమాన్స్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న ప్యారడైజ్ టీజర్ ని మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. "ఇక నుంచి ఈ జాగా ఎవరది... ఈ దేశం ఎవరిది?" అనే నాని పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ తో ప్రారంభమైన టీజర్ మొదటి ఫ్రేమ్ నుంచే ప్రేక్షకులను 'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్తుంది. హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్, రక్తం చిందించే బ్లడ్ బాత్ సీక్వెన్స్ లు, ఇంటెన్స్ విజువల్స్ తో ప్రతి క్షణం గూసేబుద్ధులై తెప్పించేలా సాగింది. టీజర్ లోని ప్రతి ఫ్రేమ్ భారీ స్కేలు విజువల్ గ్రాండియర్స్ తలపిస్తుంది. ప్రతి షాట్ లో శ్రీకాంత్ ఓడెల విజన్ గ్రాండ్ గా కనిపించింది. ఇప్పటివరకు తెలుగు తెరపై చూడని ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని ఈ టీజర్ ఆవిష్కరించింది. నాని తన కెరీర్ లో ఎన్నడూ కనిపించని రగ్వై ఫెరొషియస్ అవతారంలో ప్రేక్షకులను సరే ప్రజ్ఞ. జడలతో కనిపించిన ఆయన లుక్, కళ్ళలోని క్రూరత్వం, బాడీ లాంగ్వేజ్, యాక్షన్ లో చూపించిన ఇంటెన్సిటీ... ఇప్పటికే ఆయన కెరీర్ లో మరో మైలురాయిగా నిలిచే పాత్రను సూచిస్తున్నాయి.

'కొరియన్ కనకరాజు' కడుపుబ్బా నవ్విందే ఎంటర్టైనర్

పుడయం సినిమా: రజోబీర్ కపూర్ కథానాయకుడిగా, నితేష్ తివారి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'రామాయణ: పార్ట్ 1' ట్రైలర్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తోంది. రామాయణ ట్రైలర్ కు అరుదైన ఘనత సాధించింది. 1 బిలియన్ వ్యూస్ చాటిస్త తొలి భారతీయ సినీమూ ట్రైలర్ గా రికార్డ్ క్రియేట్ చేసింది. ట్రైలర్ కు సినీ అభిమానులు, విమర్శకులు, సెలబ్రిటీలు అన్ని వర్గాల

పుడయం సినిమా: మెగా ఫ్రీన్స్ వరుణ్ తేజ్ 'కొరియన్ కనకరాజు' తో ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. మేరపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ హీరో కామెడీ సూపర్ హిట్ ఎలిమెంట్స్, నవ్వులు పంచే విసోదంతో గొప్ప థియేట్రికల్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ను అందించనుంది.

కొరియన్ కనకరాజు కథ ఎన్నప్పుడు మిమ్మల్ని ఆకట్టుకున్న అంశాలు ఏమిటి?

- ముఖ్యంగా ఇందులో ఉన్న ఎంటర్టైన్మెంట్ నాకు చాలా నచ్చింది. గాంధీ ఈ కథ చెప్పినప్పటి నుంచి నేను నవ్వుతూనే ఉన్నాను.

మీ కటాబోకి సరిపోయే అన్ని కమరియల్ ఎలిమెంట్స్ ఇందులో ఉన్నాయనిపిస్తోందా?

- నిజానికి ఒక నటుడు అన్ని రకాల పాత్రలు చేయాలి. నేను అన్ని రకాల పాత్రలు చేస్తాను. పొడవుగా ఉండే హీరోలు కామెడీ చేయకూడదనే ఒక అభిప్రాయం ఉంది.

ప్రిమియర్స్ ఫుల్ ఆయ్యాయి. ఎక్స్ ట్రా షోలు కూడా యాడ్ అవుతున్నాయి. ఇప్పుడు ఒత్తిడి తగ్గిందా?

- ఈ సినిమా షూటింగ్ ను చాలా ముందుగానే పూర్తి చేశాం. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కు కూడా మాకు సరిపడా సమయం దొరికింది. సినిమా చాలా బాగా వచ్చింది. అందుకే ఇంత కాన్సిడెంట్ గా ప్రమోట్ చేయగలిగాం.

ప్రమోషన్స్ కూడా చాలా కొత్తగా చేశారు కదా?

పుడయం సినిమా: భవ్య శ్రీ మావీ మేకర్స్, నక్కిన నెరేటివ్స్ బ్యానర్ మీద కాండ్రేగుల నాయుడు, త్రినాథరావు నక్కిన నిర్మించిన కా అండ్ రన్స్ చిత్రం 'అనకాపల్లి'. ఈ

అవునండి. ఈ రోజుల్లో సినిమాను జనాలోకి తీసుకెళ్లాలంటే ప్రమాదాన్ని కూడా కొత్తగా ఉండాలి. అంతేకాదు, అవి సినిమా కంటెంట్ కు కన్వేట్ అయ్యేలా ఉండాలి. ట్రైలర్ చూసిన తర్వాత కథ అంతా చెప్పేలా అని కొందరు అన్నారు.

సత్వతో మీ కాంబినేషన్ గురించి?

- సత్వతో నాకు చాలా మంచి బాండింగ్ ఉంది. మా ఇద్దరం కలిసి చేస్తున్న మూడో సినిమా ఇది. సత్వం కేవలం కమెడీయన్ గా మాత్రమే చూడకూడదు. తనలో మంచి నటుడు కూడా ఉన్నాడు.

కొరియన్ భాష నేర్చుకోవడం ఎలా అనిపించింది?

- నాకు కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం చాలా ఇష్టం. అందుకే నటుడిని అయ్యాను. కొత్త పాత్రలు చేయడం, కొత్త వ్యక్తిత్వాన్ని అవలంబించడం నాకు చాలా ఎగ్జైటింగ్ గా ఉంటుంది.

రెండు విభిన్న పాత్రలు చేయడం ఎలా అనిపించింది?

- ఒక నటుడిగా ఇది



నాకు చాలా ఫాలోయింగ్ రోల్. రెండు విభిన్నమైన బాడీ లాంగ్వేజ్ లు, రెండు భిన్నమైన మనస్తత్వాలు చూపించే అవకాశం రావడం చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. నటుడిగా చాలా తృప్తిని ఇచ్చింది.

మీకు ఫేవరైట్ జానర్ ఏది?

- హ్యూమర్, యాక్షన్ సినిమాలు చూడడం చాలా ఇష్టం.

"సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న" పోస్టర్ లాంఛ్

పుడయం సినిమా: బహుజన చక్రవర్తిగా కీర్తి పొందిన చారిత్రక వీరుడు సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా దర్శక నిర్మాత వెంకటేశ్ గౌడ్ లింగంపల్లి రూపొందించిన యానిమేషన్ మూవీ "సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న". ఈ సినిమాను వి.జి.మూవీ మేకర్స్ సమర్పిస్తోంది. దీపక్ న్యాతి నిర్మాణ పర్యవేక్షణ బాధ్యతలు వహిస్తున్నారు. ఈ యానిమేషన్ మూవీ దా.ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ ఆర్ట్ డైరెక్షన్ ద్వారా వచ్చేవారం గ్రాండ్



రేలీజ్. 9/5

'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమా రూ. 50 కోట్ల గ్రాసర్ గా నిలిచింది



పుడయం సినిమా: కొబ్బరిమట్ల, హృదయ కాలేయం, కలర్ ఫోలో, బేబీ వంటి చిత్రాలతో స్టోరీ రైటర్ గా, డైరెక్టర్ గా, ప్రొడ్యూసర్ గా తనకంటూ ఓ ప్రత్యేకమైన బ్రాండ్ క్రియేట్ చేసుకున్నారు సాయి రాజేష్. ఆయన కథను అందించి ప్రొడ్యూసర్ ఎన్ కేఎస్ తో కలిసి నిర్మించిన తాజా చిత్రం "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" ప్రేక్షకా దరణితో ఘన విజయాన్ని సాంఘిక చేసుకుంది. బాక్సాఫీస్ వద్ద 50 కోట్ల రూపాయల వసూళ్లను దాటి రెండో వారంలోనూ విజయవంతంగా ప్రదర్శి

రాజేష్ - హృదయకాలేయం, కొబ్బరిమట్ల సినిమాల సమయంలో డైరెక్టర్ గా నా పేరు స్టీవెన్ శంకర్ అని పెట్టుకున్నా. స్టీవెన్ స్పీల్ బర్ లోని స్టీవెన్, శంకర్ లోని శంకర్ తీసుకున్నా స్టీవెన్ శంకర్. దర్శకుడిగా ప్రచార కార్యక్రమాల్లో నేను బయటకు వచ్చి మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉండేది. అమ్మా నాన్నలు పెట్టుకున్న పేరుతోనే మన కెరీర్ కొనసాగించాలి అని అనుకుని కలర్ ఫోలో బైమ్ లో సాయి రాజేష్ గా క్రెడిట్స్ లో పేరు వేసుకున్నాను. ప్రేక్షకులు స్టీవెన్ శంకర్ అనే పేరును మరిచిపోయాకా అనుకునే బైమ్ లో మా "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమాలో హీరో కిరణ్ క్యారెక్టర్ కు స్టీవెన్ శంకర్ అని పెట్టుకోవడం కలిసొచ్చింది. దీంతో ఇంకొంతకాలం ప్రేక్షకులు స్టీవెన్ శంకర్ పేరు గుర్తొట్టుకుంటారు. "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమాకు నేను దర్శకత్వం వహించాలనే ఉద్దేశం లేదు. ఎందుకంటే నేను డైరెక్టర్ గా బేబీ సినిమా హిందీ రీమేక్ వర్క్స్ లో ఉన్నాను. ఆ మూవీ షూటింగ్ కాస్త లేట్ అయ్యింది. ఈ సినిమా

దర్శకత్వం వహించారు. కాండ్రేగుల కుమార్ రాజా తో ప్రొడ్యూసర్ గా చేసిన ఈ మూవీకి కథ, స్క్రీన్ ప్లేని అందించడమే కాకుండా త్రినాథరావు నక్కిన ఓ ముఖ్య పాత్రను కూడా పోషించారు. ఈ సినిమాని త్వరలోనే రిలీజ్ చేయబోతోన్నాడు. ఈ మేరకు బుద్ధవారం నాడు అనకాపల్లిలో ఫ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా.. సోనా సూడీ మాట్లాడుతూ..

“అనకాపల్లి సినిమా ఈవెంట్ కోసం ఇక్కడకు రావడం ఆనందంగా ఉంది. విక్రమ్, తారక్, సంద్య అద్భుతంగా నటించినట్లు కనిపిస్తోంది. ఖగేష్ ఈ చిత్రాన్ని గొప్పగా తీసినట్లు అనిపిస్తోంది. అనకాపల్లి సినిమాని అనకాపల్లి ప్రజలు సపోర్ట్ చేయాలి. ఈ మూవీని థియేటర్లలో చూసి పెద్ద విజయాన్ని అందించాలని కోరుకుంటున్నాను” అని

అన్నారు. లగ్ డపాటి థీర్థర్ మాట్లాడుతూ.. “అనకాపల్లి ఈవెంట్ కు వచ్చిన సోనా సూడీ గానికి థాంక్స్. ఆయన ఎంతో మందికి చేపుడు.

థియేట్రీ కల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది.

ఈ రోజు ఈ చిత్ర పోస్టర్ లాంఛ్ చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో దా.ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్

మాట్లాడుతూ - ఈ రోజు "సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న" సినిమా పోస్టర్ లాంఛ్ చేసుకోవడం సంతోషంగా ఉంది.

దాదాపు 360 ఏళ్ల క్రితం బహుజన చక్రవర్తిగా వెలుగొందిన సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న జీవిత కథతో వెంకటేశ్ గౌడ్ దర్శక నిర్మాతగా ఈ చిత్రాన్ని

రూపొందించారు. మా ఆర్ట్ డైరెక్షన్ ద్వారా వచ్చే వారం ఈ సినిమాను రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం.

ఈ సినిమాను సినీ చూశాను. మా వెంకటేశ్ అద్భుతంగా రూపొందించారు. సర్దార్