

సిరీస్ పట్టేసిన టీమిండియా..!

శతకృష్టిన జైస్వాల్



జనతా

తెలుగు దినపత్రిక

ఇది జనం గొంతుక

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వారి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, అటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని దిగ్భ్రు తలుస్తుంది జనతా.. రండి..మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. లండరం కలిపితట్టగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొత్తాన దిక్కుతో పని చేద్దాం.. ఆగ్నేదే..! జనం కోసం "జనతా"..

బెత్తాపాకులు.. సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

6.12.2025

శనివారం Saturday

సంపుటి (Volume): 10

సంచిక (Issue) : 227

పేజీలు : 8

Pages : 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar



దోచుకున్నది చాలదా! మళ్లీ దోచుకుందామనా?

- గతంలో ఎవరినైనా దగ్గరకు రానిచ్చావా కేసీఆర్?
- ఇప్పడేమో సర్పంచ్లు, వార్డు మెంబర్లపై ప్రేమ
- బీఆర్ఎస్కు అతి పెద్ద శత్రువు కేటీఆర్
- కేసీఆర్ పదేళ్లపాటు పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యం
- ఎస్ఎల్బీసీ పూర్తి చేసి నల్గొండకు నీరందిస్తాం
- దేవరకొండ సభలో సీఎం రేవంత్

జాజ్జీపార్ట్ ఉప ఎన్నికలో బీఆర్ఎస్ను బంధకేసి కొట్టారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్కు మీ కొడుకు కేటీఆర్ గుదిబండ అని.. కేటీఆర్ ఉన్నంత కాలం బీఆర్ఎస్ను బొందపెడుతూనే ఉంటారని కేసీఆర్ను ఉద్దేశించి సీఎం అన్నారు. దేవరకొండ బహిరంగ సభలో మాట్లాడిన రేవంత్.. ఇద్దరు సర్పంచులను, వార్డు మెంబర్లను కేసీఆర్ పిలిపించుకుని మాట్లాడారని.. గతంలో కేసీఆర్ ఎవరితోనైనా మాట్లాడేవారా అని ప్రశ్నించారు. మళ్లీ మనదే రాజ్యం అంటున్నారని, ఇప్పటిదాకా దోచుకున్నది చాలలేదా కేసీఆర్ అని విమర్శించారు. పదేళ్లలో గడిచిన కట్టుకుని ప్రజలకు దూరంగా ఉన్నారని మండిపడ్డారు.



హైదరాబాద్లో ఇండియన్ సూపర్ క్రాస్ రేసింగ్ లీగ్ సీజన్ 2 ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం జరగగా ఈ ఈవెంట్కి బాబీపూడ్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ హాజరయ్యారు. ఈ ఈవెంట్కి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయి సల్మాన్ ఖాన్తో కూర్చుని ఏడ్చినారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి - సల్మాన్ ఖాన్తో ఉన్న ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్మీడియాలో వైరల్గా మారాయి.

జనతా న్యూస్, నల్గొండ : పదేళ్లలో గడిచిన కట్టుకుని ప్రజలకు కేసీఆర్ దూరంగా ఉన్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. ప్రజాప్రతినిధులకు కూడా అపాయింట్ మెంట్ ఇవ్వని కేసీఆర్.. ఇప్పుడు సర్పంచ్లు, వార్డు మెంబర్లను పిలిచి మాట్లాడుతున్నారని పైర్ అయ్యారు. ఒకప్పుడు కేసీఆర్ ఎంతో ఘనంగా బతికారని.. వాళ్ల ఎమ్మెల్యేలకు కూడా అపాయింట్ మెంట్ ఇచ్చేవాడు కాదన్నారు.. మంత్రులను గేట్ దగ్గరి నుంచే వంపించేవారని చెప్పారు. పదేళ్లలో కేసీఆర్ ఎవరికి డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లు ఇచ్చారని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో 4 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కడుతున్నామని.. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కోసం 22500 కోట్ల ఖర్చుచేస్తున్నామని తెలిపారు. 200యూనిట్ల ఉచిత కరెంట్ ఇవ్వడంతో పేదల ఇంట్లో వెలుగులు నిండుతున్నారని, పేదవాళ్ల పట్ల కేసీఆర్కు అభిమానం లేదన్నారు.

మిగతా 2 లో

రూ.1000 కోట్లతో ఓయూ అభివృద్ధి

- అభికారులతో సీఎం సమీక్ష

02

విదేశీ చట్టాలను మనదేశంలో ఎలా తెస్తారు

- ఇక్కడి సామాజిక పరిస్థితులు వేరు కదా
- కార్మిక చట్టాలకు వ్యతిరేకంగా కేంద్రంపై పోరాడుదాం
- రాండ్ టేబుల్ సమావేశంలో కేటీఆర్ పిలుపు



ప్రపంచంలోనే అత్యంత కుట్రలు భారతదేశంలో ఉన్నారని, అలాగే అత్యంత పేదరికం కూడా ఉందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. 'ప్రపంచమే కుట్రామం' అనే పేరుతో అమెరికా, ఐరోపాలో తెచ్చిన చట్టాలను ఇక్కడ తెస్తే కుదరదని హెచ్చరించారు.



వివాహ వయస్సు రాకున్నా సహజీవనం చేయొచ్చు రాజస్థాన్ హైకోర్టు సంచలన తీర్పు

.. వివరాలు 4లో

ముగిసిన పుతిన్ భారత పర్యటన

కీలక మలుపు తిప్పిన పుతిన్ రాక



రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ పర్యటన ముగిసింది. శుక్రవారం రాష్ట్రపతి ఇన్విట్ విందుకు హాజరయ్యారు. అక్కడి నుంచి పుతిన్ నేరుగా విమానాశ్రయానికి చేరుకున్నారు. విదేశాంగ మంత్రి ఎస్ జైతంకర్ విమానాశ్రయానికి వెళ్లి పిదపలు పలికారు.

సాగు విస్తీర్ణం ఆధారంగా యూరియా పంపిణీ!

- కీలక నిర్ణయం దిశగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం!
- సాగు లెక్కల కోసం ప్రత్యేక యాప్ అభివృద్ధి



రెండేళ్లుగా మా మీద ఏడ్వడం తప్ప చేసిందేమిటి?

- అసమర్థ పాలనతో ఎగిరెగిరి పడుతున్నావ్ రేవంత్
- సీఎం తీరుపై మండిపడ్డ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు

పెరుగుతున్న చలి తీవ్రత

- పడిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు
- ఆదిలాబాద్లో 11.1 కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత

03



విమానాల రద్దుపై సుప్రీంకోర్ట్ పిటిషన్

- మానవతా సంక్షోభం నెలకొందని పిల్
- తక్షణమే జోక్యం చేసుకోవాలని కోర్టుకు అభ్యర్థన

ఇండిగో విషయంలో తక్షణమే న్యాయస్థానం జోక్యం చేసుకోవాలని పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. 'ఇండిగో ఆల్ ప్యాసిం జర్ అండ్ అనదర్' పేరుతో న్యాయవాది నరేంద్ర మిశ్రా ఈ పిటిషన్ను దాఖలు చేశారు.



పురుషుడిపై మహిళ అత్యాచారం

- మత్తు మందు ఇచ్చి మహిళా అఘాయిత్యం
- మహారాష్ట్రలో ఘటన

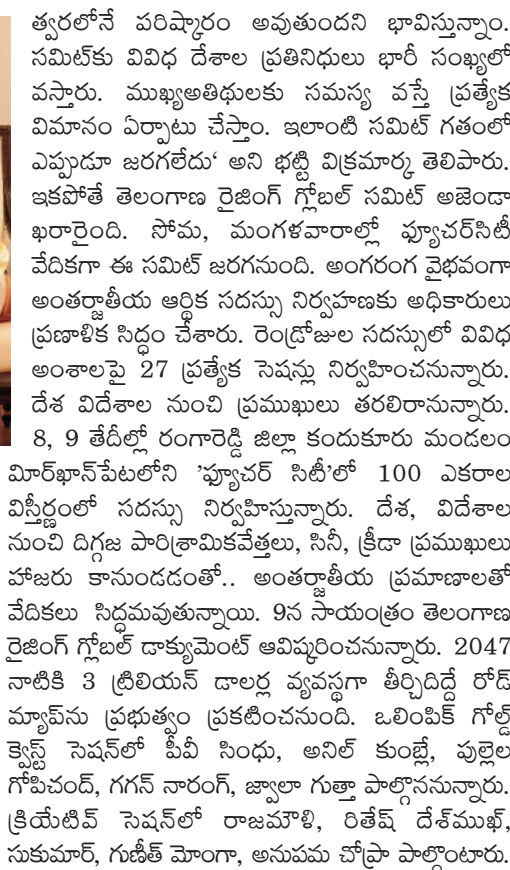
.. వివరాలు 2లో



హిల్స్ పాలసీపై స్టేకు నిరాకరణ

- హైకోర్టులో ప్రభుత్వానికి ఊరట

.. వివరాలు 2లో



పాటు దీక్షనీయ కూడా విష్ణు లవయ్యాదని పిటిషన్లో ఆరోపించారు. ఈ నష్టాన్ని కాపాడాలని చేస్తున్నట్లు కొన్ని కీలక మార్గాల్లో టీకెటీ ద్రలను రూ.50,000 వరకు పెంచిన ప్రయోజనం మార్గానిని పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. అత్యంత పెరిచిన ఆత్మపనరంగా విచారణ చేపట్టేందుకు ప్రత్యేక కమిషన్లను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. విమానాల ప్రయాణికులకు ఇతర సువిధంగా ప్రత్యామ్నాయ దోడిచీవాలని అభ్యర్థించారు. కనయానాన మంత్రిత్వ శాఖ అదేశాలు జారీ చేయాలని

మీ పిల్లలకు ఈ ఆహారాలను రోజూ పెట్టండి..

ఇవి బ్రెయిన్ ఫుడ్స్..
వారి తెలివితేటలను పెంచుతాయి..!

ప్రస్తుతం అన్ని రంగాల్లోనూ ఎంతటి తీవ్రమైన పోటీ నెలకొందో అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ముఖ్యంగా విద్య, ఉద్యోగ రంగాల్లో కొన్ని కోట్ల మంది ఒకరితో ఒకరు పోటీ పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నెగ్గాలంటే ప్రతి ఒక్కరికి అద్భుతమైన నైపుణ్యాలు ఉండాలైన అవశ్యకత ఏర్పడింది. స్మిల్స్ ఉంటే కానీ ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నెట్టుకు రాలేకపోతున్నారు. అయితే ఒక మనిషికి స్మిల్స్ ఉండాలంటే అప్పటికప్పుడు అభివృద్ధి చెందడం కష్టం. వాటిని చిన్నప్పటి నుంచే వృద్ధి చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయంలో తల్లిదండ్రులు ముఖ్య పాత్ర పోషించాల్సి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు పెద్దయ్యాక ఎలాంటి స్థిలను అయినా సులభంగా నేర్చుకోవాలన్నా, అందరిలోనూ సులభంగా నెగ్గాలన్నా వారికి తెలివితేటలు వృద్ధి చెందేలా చూడాలి. అందుకు గాను పలు ఆహారాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు ఆ వయస్సు నుంచే రోజూ పలు ఆహారాలను పెడుతుండాలి. దీని వల్ల వారిలో మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెంది తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. చదువుల్లో రాణిస్తారు. పెద్దయ్యాక కూడా అన్నింటానూ, అందరికన్నా ముందే ఉంటారు.

చేపలు, కోడిగుడ్డు..

పిల్లల మెదడు అభివృద్ధి చెందేలా చూడడంలో చేపలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. చేపలను వారికి తరచు పెట్టడం వల్ల వారి మెదడు వికసిస్తుంది. తెలివితేటలు వృద్ధి చెందుతాయి. పిల్లల మెదడుకు పదును పెట్టేందుకు చేపలు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా మంచినీటి లేదా సముద్రపు చేపలను వారికి తినిపించాలి. వీటిల్లో ఒకటి యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి పిల్లల మెదడు పనితీరును మెరుగు పరచడంలో ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. దీని వల్ల వారి మెదడు యాక్టివ్ గా మారి ఉత్సాహంగా ఉంటారు. అన్నింటానూ తెలివితేటలను కనబరుస్తారు. అలాగే పెద్దయ్యాక కూడా మిక్కిలి



ప్రతిభావంతులుగా మారుతారు. ఇక పిల్లల తెలివితేటలు పెరగాలంటే వారికి రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును ఉడకబెట్టి తినిపించినా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కోడిగుడ్డులో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఒకటి యాసిడ్లు, కోలెస్ట్రాల్, లుటీన్, జింక్ వంటి పోషకాలు గుడ్డులో ఉంటాయి. ఇవి పిల్లల్లో యాక్టివ్ నెస్ ను పెంచుతాయి. బద్దకం పోయేలా చేస్తాయి. దీంతో

వారి మెదడు వికసిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చదువుతోపాటు ఇతర అంశాల్లోనూ రాణిస్తారు. పెద్దయ్యాక ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకుంటారు.

పెరుగు..

పిల్లల మెదడు అభివృద్ధికి పెరుగు సైతం దోహదం చేస్తుంది. పెరుగును రోజూ వారికి తినిపించాలి. ఇది మెదడు కణాలను

ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల మెదడుకు అలర్జిన్ ను పెరుగుతుంది. దీంతో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి చిన్నారులు ఏ విషయాన్నైనా ఇట్టే నేర్చుకుంటారు. అలాగే చిన్నారులకు పాలకూర, అరటికాయలు, బ్రోకలీ, ఆకుకూరలు వంటి వాటిని కూడా పెడుతుండాలి. ముఖ్యంగా టమాటాలు, బ్లూ బెర్రీలు, బాక్స్ బెర్రీల వంటి వాటిని వారికి తినిపిస్తుండాలి. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో మెదడు యాక్టివ్ గా మారి వారు చదువుల్లో రాణిస్తారు. ఇక పిల్లల ఆరోగ్యం కోసం తృణ ధాన్యాలను కూడా వారికి ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఓట్స్, బ్రౌన్ రైస్, కిసోవా వంటి ఆహారాలను పెడుతుంటే వారికి నిరంతరం శక్తి లభిస్తుంది. దీని కారణంగా వారు ఎల్లప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉంటారు. నీరసం, అలసట రావు. బద్దకం పోతుంది. వారు అన్నింటానూ చురుగ్గా ఉంటారు. ప్రతిభ కనబరుస్తారు.

విటమిన్ ఇ..

పిల్లల మెదడు ఆరోగ్యానికి విటమిన్ ఇ కూడా దోహదం చేస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వాలే నట్స్, పిస్తా, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు వంటి వాటిల్లో లభిస్తుంది. కనుక వీటిని పిల్లలకు పెడుతుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అయితే వీటిని నేరుగా తినిపించకూడదు. నీటిలో నానబెట్టి తినిపించాలి. లేదంటే ఇవి పిల్లల్లో వికారం, వాంతులను కలగజేసే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే స్వాగ్లిషిషిస్ట్ లేదా డాక్టర్ ను కలిసి వీటిని పిల్లలకు తినిపిస్తే మంచిది. ఎందుకంటే కొందరికి పలు ఆహారాల వల్ల అల్లర్లు సంభవించే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక మీ పిల్లలకు ఎలాంటి ఫుడ్స్ పడతాయి అనే విషయాన్ని తెలుసుకుని ఆ ప్రకారం వారికి ఆహారాలను పెడితే దీంతో వారి మెదడు యాక్టివ్ గా మారి వారి తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల వారు అన్నింటానూ రాణిస్తారు.

రాత్రి పూట నిద్రలో దంతాలను కొరుకుతున్నారా..?

అయితే అలా ఎందుకు చేస్తారు..? దాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి..?



చాలా మంది నిద్రించేటప్పుడు వివిధ రకాల భంగిమల్లో బెడ్ పై పడుకుంటారు. గాఢ నిద్రలో ఉన్నా కూడా రకరకాల భంగిమల్లో నిద్రిస్తుంటారు. ఎవరి సౌకర్యానికి తగినట్లు వారు అలా చేస్తారు. అయితే కొందరు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు దంతాలను కొరుకుతారు. ముఖ్యంగా పిల్లలు ఈ విధంగా ఎక్కువగా చేస్తారు. దీని వల్ల వారు నిద్రించేటప్పుడు దంతాలను కొరికితే ఆ పుణ్యం వారికి కలుగుతుంది. కానీ పక్కన ఉన్న వారికి మాత్రం ఆ శబ్దం స్పష్టంగా వినిపిస్తుంది. అయితే ఎవరైనా ఇలా ఎందుకు చేస్తారు.. అనే విషయంపై ఇప్పటికీ వైద్య నిపుణులు స్పష్టంగా చెప్పలేకపోతున్నారు. కానీ ఇందుకు పలు కారణాలు ఉంటాయని మాత్రం వారు చెబుతున్నారు.

పెద్దలు, పిల్లలు..

సాధారణంగా పెద్దల్లో ప్రస్తుతం అందోళన, ఒత్తిడి, కోపం, నిరాశ, ఉద్రిక్తత అధికంగా ఉంటున్నాయి. అందుకు అనేక అంశాలు కారణం అవుతున్నాయి. అయితే ఇలాంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఉన్నవారు నిద్రలో దంతాలను అధికంగా కొరుకుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే

మానసిక సమస్యలు మరి తీవ్రంగా ఉన్నవారు కూడా నిద్రలో ఇలాగే చేస్తారని అంటున్నారు. ఇక చిన్నారులు మాత్రం దంతాలను కొరికేందుకు వేరే కారణాలు ఉంటాయి. చిన్నారుల పేగులు లేదా జీర్ణాశయంలో పురుగులు ఎక్కువగా ఉన్నా వారిలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి లోపాలు ఉన్నా అలాంటి వారు నిద్రలో దంతాలను కొరుకుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనుక చిన్నారులకు ఈ సమస్య తగ్గేందుకు గాను వారికి రోజూ పాస్టికాహారం ఇస్తే సరిపోతుంది. అదే వారి జీర్ణవ్యవస్థలో పురుగులు ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది.

వీటిని తినాలి..

నిద్రలో దంతాలను కొరికే పెద్దలకు ప్రత్యేకంగా చికిత్స అంటూ ఏమీ ఉండదు. కానీ ఈ సమస్యకు కారణం అయ్యే అంశాల పట్ల దృష్టి సారించాల్సి ఉంటుంది. అంటే వారికి ఉండే ఒత్తిడి, అందోళన, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలను తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. దీని వల్ల నిద్రలో దంతాలను కొరికే సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. మెగ్నీషియం మనకు ఎక్కువగా పొద్దు తిరుగుడు

విత్తనాలు, గుమ్మడి విత్తనాలు, అవిసె గింజలు, చియా సీడ్స్, బాదంపప్పు, నువ్వులు, ఓట్స్, జీడిపప్పు, పిస్తా, పల్లీలు, అరటి పండ్లు వంటి ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. కనుక వీటిని తరచుగా తింటే మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా లభించి ఆ సమస్య తగ్గుతుంది.

ఈ చిట్కాలు కూడా పనిచేస్తాయి..

ఇక నిద్రలో దంతాలను కొరికే సమస్య ఉన్నవారు రాత్రి పూట పాలలో పసుపు లేదా మిరియాల పొడి కలిపి తాగుతుంటే ఉపయోగం ఉంటుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొందరు రాత్రి పూట చలికి వణికినట్లు ఫీలవుతారు. అలాగే చలికాలంలోనూ అలాంటి వారికి రాత్రి పూట వణుకు ఉంటుంది. ఈ కారణంగా కూడా కొందరు నిద్రలో దంతాలను కొరుకుతారని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక చుట్టూ ఉండే పరిసరాలను వేడిగా ఉంచుకోవాలి.

ఇందుకు అవసరం అయితే రూమ్ హీటర్ ను వాడవచ్చు. లేదా శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచే ఆహారాలను తినాలి. అలాగే రోజూకు 2 సార్లు ఏవైనా హార్సల్ టీలను తాగుతున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. దీంతోపాటు యోగా, ధ్యానం వంటివి అనుసరించినా కూడా ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు.

రోజులో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..?

ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది..?

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడం కోసం అనేక రకాల పోషకాహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఒకటి. కిస్మిస్లు, అంజీర్, ఆలుబుఖర వంటివి డ్రై ఫ్రూట్స్ జాబితాకు చెందుతాయి. అంజీర్, ఆలుబుఖరతోపాటు యూట్రాఫ్ట్ కూడా మనకు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవే కాకుండా ఇంకా అనేక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను చాలా మంది తింటుంటారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేయడంలోనూ డ్రై ఫ్రూట్స్ మనకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను రోజులో అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..? ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు అధిక శాతం లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి. ఇక ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

ఏ సమయంలో తినాలి..?

డ్రై ఫ్రూట్స్ లలో మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ, బి కాంప్లెక్స్, సితోపాటు పొటాషియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి మినరల్స్ ను మనం డ్రై ఫ్రూట్స్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఈ క్రమంలో ఈ పోషకాలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం తింటేనే అధిక మొత్తంలో లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం వీటిని క్రేక్ ఫాస్ట్ తోపాటు కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దీని వల్ల అధిక మొత్తంలో పోషకాలు, ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలను

పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

రోజంతా యాక్టివ్ గా..

రాత్రంతా మన శరీరానికి ఎలాంటి ఆహారం లభించదు. సుమారుగా 10 నుంచి 14 గంటల పాటు శరీరం ఉపవాస దశలో ఉంటుంది. కనుక ఉదయం పూట శరీరానికి పెద్ద ఎత్తున శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఈ క్రమంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినడం వల్ల ఆ శక్తిని చాలా వరకు భర్తీ చేయవచ్చు. పైగా ఉదయం నుంచి మనం పనుల్లో యాక్టివ్ గా ఉంటాం. కొందరు శారీరక శ్రమ కూడా చేస్తుంటారు. కనుక ఉదయం మన శరీరానికి శక్తి అధికంగా అవసరం అవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే కావల్సినంత శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్దకం పోతుంది. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం పూట తింటేనే మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇలా కూడా చేయవచ్చు..

అయితే ఉదయం పూట డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినేంత సమయం లేదని భావిస్తే వాటిని మీరు బాక్స్ లో పెట్టుకుని ఆఫీస్ కు తీసుకెళ్లి తరువాత తినవచ్చు. ఇక అలా కూడా వీలు కావడం లేదని అనుకుంటే సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్ రూపంలో తినాలి. కానీ ఆ సమయంలో మనకు పెద్దగా శక్తి అవసరం ఉండదు. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను మోతాదుకు కాస్త తక్కువగా తినాలి. ఇలా డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే మన శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ అధికంగానే ఉంటాయి. దీంతో నీరసం, అలసట అసలు రావు. ఉత్సాహంగా ఉండి చురుగ్గా పనిచేస్తారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఇలా తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.



ఎక్కువ శాతం మందికి బాత్ రూమ్‌లోనే ఎందుకు హార్ట్ ఎటాక్‌లు వస్తాయి..?

అలా జరగకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి..?

నిత్యం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ జీవితం కారణంగా చాలా మంది రోజూ అనేక సందర్భాల్లో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనికి తోడు అనేక సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నారు. ఈ కారణంగా చాలా మంది గుండె పోటుతో అకస్మాత్తుగా మృతి చెందుతున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మంది గుండె జబ్బుల కారణంగా మరణిస్తున్నారని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఎక్కువ శాతం మందికి హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుండగా, అది కూడా వారు బాత్ రూమ్‌లో ఉండగానే అలా జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మందికి బాత్ రూమ్‌లోనే హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుందని అంటున్నారు. అయితే దీని వెనుక బలమైన కారణాలే ఉంటున్నాయని, వీటిని గమనించి జాగ్రత్తగా ఉంటే హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కారణాలు ఇవే..

సాధారణంగా బాత్ రూమ్‌లో మల విసర్జన చేసినప్పుడు లేదా మూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు శరీరంపై కొన్నిసార్లు ఒత్తిడి బాగా పడుతుంది. అయితే అలాంటప్పుడు గుండె కొట్టుకునే వేగంలో మార్పులు వస్తాయి. దీని వల్ల ఒక్కసారిగా గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. బాత్‌రూమ్‌లో హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చేందుకు ఇదొక కారణంగా చెప్పవచ్చు. అలాగే కొందరు మలం లేదా మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు శరీరంపై బాగా ఒత్తిడిని కలగజేస్తారు. మల విసర్జన చేసినప్పుడు బాగా ఒత్తిడితో చేస్తారు. అలాగే ఎక్కువ సేపు మూత్రాన్ని అవుకున్నా కూడా విసర్జించేటప్పుడు బాగా ఒత్తిడిని కలగజేస్తారు. దీని వల్ల వేగస్ నాడీపై ఒత్తిడి పడి భారం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని గణనీయంగా పెంచుతుంది. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ సంభవిస్తుంది.

ఇవి కూడా కారణమవుతాయి..

ఇక కొందరు మరీ చల్లగా లేదా మరీ వేడిగా ఉండే నీటితో



స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. దీనివల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతలో ఒక్కసారిగా భారీ మార్పులు వస్తాయి. దీని వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. ఇది హార్ట్ ఎటాక్‌కు కారణమవుతుంది. కనుక ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉండేందుకు గాను గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. అలాగే కొందరు బెడ్ మీద నుంచి లేచి వెంటనే హడావిడిగా బాత్‌రూమ్‌కు పరుగెత్తుతారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడి ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల కూడా గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అది హార్ట్ ఎటాక్ కు దారి తీస్తుంది. కనుక బెడ్ మీద నుంచి లేచిన తరువాత వెంటనే కిందకు దిగకూడదు. నెమ్మదిగా పనులు చేసుకోవాలి. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ లు రాకుండా నివారించవచ్చు.

ఈ విధంగా చేయండి..

బాత్ రూమ్‌లో మూత్రం లేదా మల విసర్జన చేసేటప్పుడు ఎక్కువ ఒత్తిడి కలగజేయకూడదు. అలాగే మలం, మూత్రాన్ని ఎక్కువ సేపు బంధించకూడదు. ఇది గుండెపై భారం పడేయడం మాత్రమే కాదు, కిడ్నీలపై కూడా భారం కలిగిలా చేస్తుంది. దీని వల్ల మూత్రాశయ వ్యవస్థ కూడా దెబ్బ తింటుంది. కనుక మలమూత్రాలను ఎక్కువ సమయంపాటు బంధించి ఉంచకూడదు. అలాగే స్నానం చేసేటప్పుడు కాస్త గోరు వెచ్చని ఉన్న నీటితోనే స్నానం చేయాలి. మరీ చల్లగా లేదా మరీ వేడిగా ఉన్న నీళ్లను స్నానానికి ఉపయోగించకూడదు. అలాగే తలస్నానం చేసేటప్పుడు ముందుగా నీళ్లను తలపై కాకుండా కొన్ని నీళ్లను పాదాలపై పోసుకోవాలి. తరువాత నీళ్లను తలపై పోసుకుని స్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల బాత్ రూమ్‌లో హార్ట్ ఎటాక్‌లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నారా..? అయితే పాలను రోజూ ఏ సమయంలో తాగితే మంచిదో తెలుసుకోండి..!

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పాలను తాగితే మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. పాలను సంపూర్ణ పౌష్టికాహారంగా చెబుతారు. ఎందుకంటే పాలలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. కనుకనే పాలను రోజూ తాగాలని సూచిస్తుంటారు. పాలలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ పాలను తాగడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్సిన అన్ని పోషకాలను పొందవచ్చు. పాలలో ప్రోటీన్లు కూడా అధిక మొత్తంలోనే ఉంటాయి. ఒక చప్పు పాలను తాగడం వల్ల సుమారుగా 8 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. నీరసం, అలసటను తగ్గిస్తాయి. బద్ధకం పోయేలా చేస్తాయి. కనుక పాలను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఉదయం పాలను తాగితే..

శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేసిన వారు పాలను తాగితే శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో మళ్లీ ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. కండరాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పాలను ఉదయం పూట తాగితే రోజంతా శక్తి సాయాలు శరీరంలో అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో నీరసం, అలసట రావు. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అలాగే పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేరుదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇలా బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. కనుక పాలను తాగితే బరువు తగ్గతారనే చెప్పవచ్చు. ఇక పాలను తాగితే మన శరీరంలో జీఎల్పీ-1, పీవైఎ, సీసీతే వంటి హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇవి ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల మనం ఆహారం తక్కువగా తింటాం. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పాలను ఉదయం తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

రాత్రి పూట అయితే..

పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ రాత్రి నిద్రకు ముందు ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి, అందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. పాలలో ట్రిప్టోఫాన్, మెగ్నీషియం, మెలటోనిన్ అనే పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి నిద్ర చక్కగా పట్టేలా చేస్తాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చూస్తాయి. దీంతో నిద్ర త్వరగా పడుతుంది. రోజూ పాలను తాగుతుంటే నిద్రలేమిని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం సైతం మెరుగు పడుతుంది. పాలను రాత్రి పూట సేవించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో రాత్రి పూట మీరు నిద్రిస్తున్నా కూడా మీ శరీరం క్యాలరీలను ఖర్చుచేస్తుంది. దీంతో కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. ఇలా బరువు తగ్గేందుకు పాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.



ఏ సమయంలో తాగాలి..

పాలలో క్యాల్షియం, విటమిన్ డి, లినోలినిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తాయి. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. కండరాల మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. రోజంతా శక్తి సాయాలు అధికంగా ఉంటాయి. రోజంతా యాక్టివ్‌గా పనిచేయవచ్చు. పాలను రాత్రి పూట సేవిస్తే బరువు తగ్గడంతోపాటు నిద్ర సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. అయితే రాత్రి పూట పాలను తాగేవారు కొవ్వు తీసిన పాలను తాగాలి. లేదంటే శరీరంలో కొవ్వు చేరుతుంది. పాలను రాత్రిపూట సేవిస్తే అందులో తేనె, మిరియాల పొడి, పసుపు వంటివి కలిపి తాగితే ఇంకా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇలా పాలను రోజూలో వివిధ సమయాల్లో తాగడం వల్ల భిన్నమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

శీతాకాలం.. పిల్లలను వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి ఇలా చేయండి..!

శీతాకాలంలో పిల్లలకు రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే చలి కారణంగా చర్మం పొడిగా మారడం, శ్వాసకోశ సమస్యలు పెరగడం, వైరస్‌లు సులభంగా వ్యాప్తి చెందడం వంటివి జరుగుతాయి. దీనిని ఎదుర్కోవడానికి, వారికి విటమిన్లు, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం అందించడం, తగినంత నిద్ర పోయేలా చూడటం, పరిశుభ్రత పాటించడం వంటివి చాలా ముఖ్యం. ఈ సీజన్‌లో మీ బిడ్డకు వెచ్చని దుస్తులు ధరించండి.

పరిశుభ్రత

శీతాకాలంలో పిల్లల పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల అనేక అనారోగ్యాలను నివారించవచ్చు. తినడానికి ముందు, తర్వాత చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు చేయించాలి. ఈ సమయంలో పిల్లల దుస్తులను శుభ్రంగా ఉంచండి. శీతాకాలంలో పిల్లలకు ఎప్పుడూ గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం నేర్పండి.

పండ్లు, కూరగాయలు ఇవ్వండి

శీతాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. దీని వలన పిల్లలు అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో మీ పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి వారికి నిమ్మకాయలు, పండ్లు,



కూరగాయలు ఇవ్వండి.

నీరు ఎక్కువగా తాగడం అలవాటు చేయండి

శీతాకాలంలో చాలా మంది తక్కువ నీరు తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమస్య పిల్లల్లో కూడా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి, హైడ్రేషన్ పై శ్రద్ధ వహించండి. పిల్లలకు సూప్, జ్యూస్, గోరువెచ్చని నీరు అందించండి. మంచి ఆరోగ్యం కోసం, ప్రతి ఉదయం మీ బిడ్డకు గోరు-

వెచ్చని నీరు ఇవ్వండి.

రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయండి

రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి పప్పుధాన్యాలు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, గుడ్డు, గింజలు వంటి పోషకమైన ఆహారాలను వారి ఆహారంలో చేర్చండి. జంక్ ఫుడ్‌ను నివారించండి. అలాగే, వారికి తగినంత నిద్ర, కొంత శారీరక శ్రమ ఉండేలా చూసుకోండి.

చేతులు, కాళ్ళు తిమ్మిలిగా అనిపిస్తున్నాయా? ఇది తెలుసుకోండి..!

ఎక్కువసేపు ఒకే స్థితిలో కూర్చోవడం లేదా నిద్రపోవడం వల్ల చేతులు, కాళ్ళు తిమ్మిలికి కారణమవుతాయి. అంతేకాకుండా చేతులు, కాళ్ళు జలదరింపు లేదా తిమ్మిలి.. బలహీనత, పోషక లోపాలను సూచిస్తుంది. అయితే, ఈ సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించకపోతే, అది తీవ్రమైన న్యూరోపతిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అయితే, ఈ ముఖ్యమైన పోషకాలను తీసుకోవడం ద్వారా మీరు ఈ సమస్య నుండి భయటపడవచ్చు.

విటమిన్ బి12

విటమిన్ బి12 మన నరాలకు అత్యంత ముఖ్యమైన పోషకం. మన నరాలకు రక్షణ కవచాన్ని అందించడానికి మైలిన్ కోశం అనే పదార్థం అవసరం. విటమిన్ బి12 లోపం ఉంటే, శరీరంలో మైలిన్ కోశం ఏర్పడటం తగ్గుతుంది. ఈ నరాల పొర బలహీనపడటం ప్రారంభించినప్పుడు చేతులు, కాళ్ళలో తిమ్మిరి, జలదరింపు లేదా బలహీనత వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సాధారణంగా, న్యూరోపతి రోగులలో విటమిన్ బి12 లోపం కనిపిస్తుంది. విటమిన్ బి12 లోపాన్ని అధిగమించడానికి జున్ను, చేపలు, గుడ్డు, పెరుగు, పాలు, చికెన్ మొదలైనవి తినాలి.

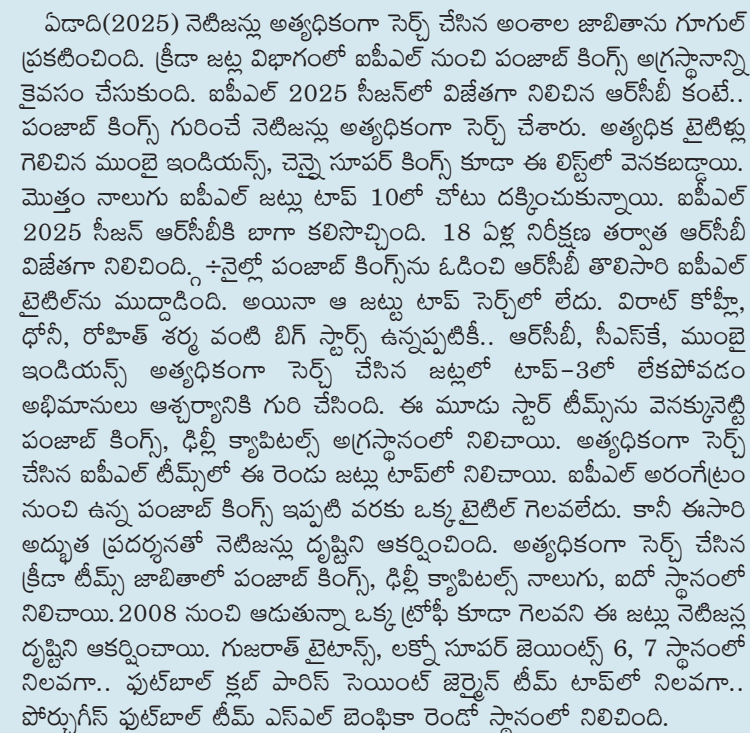
విటమిన్ బి1

మన నరాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి నిరంతరం శక్తి అవసరం. విటమిన్ బి1 మన



నరాలకు శక్తిని అందిస్తుంది. శరీరంలో దాని లోపం ఉంటే, మన నరాలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. దీని వలన కాళ్ళలో నొప్పి లేదా మంట వస్తుంది. విటమిన్ బి1 మన నరాలకు ఇంధనంగా పనిచేస్తుంది. నరాలలో నరైన్ మొత్తంలో లేకపోతే చేతులు, కాళ్ళలో తిమ్మిరి కనిపిస్తుంది. విటమిన్ బి1 కోసం పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, వేరుశనగలు, ట్రొన్ రైస్, కిడ్నీ బీన్స్ మొదలైనవి తినండి. నరాల మరమ్మత్తుకు ఫోలిక్ ఆమ్లం చాలా అవసరం. ఫోలిక్ ఆమ్లం కోసం దుంపలు, గింజలు తీసుకోండి.

ట్రోకలి, ఆకుకూరలు, సిట్రస్ పండ్లు తినవచ్చు. మన నరాలను సడలించడానికి కొన్ని ఖనిజాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. మెగ్నీషియం లోపం కారణంగా, మన శరీరంలో కాళ్ళలో తిమ్మిరి, డ్రైయిన్లు, దృఢత్వం సమస్య పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది, దీని కారణంగా మన నరాల మీద ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. న్యూరోపతి లక్షణాలు బయటపడటం ప్రారంభిస్తాయి. వైద్యుల ప్రకారం, మెగ్నీషియం కోసం పాలకూర, బాదం, పెరుగు, అరటిపండు, గుమ్మడికాయ తీసుకోండి.



ఆంధ్ర కింగ్ తాలుకా కలెక్షన్స్ జోరు



బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర లాస్ట్ వీక్ లో మంచి అంచనాల నడుమ రిలీజ్ అయిన ఎనర్జిటిక్ స్టార్ రామ్ పోతినేని నటించిన ఆంధ్ర కింగ్ తాలుకా సినిమా మంచి పాజిటివ్ టాక్ ను సొంతం చేసుకోగా కలెక్షన్స్ పరంగా సినిమా అన్ని చోట్లా జోరు చూపెడుతుంది అనుకున్నా 90% కూడా ఓవరాల్ గా ఆ రేంజ్ లో బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర ఇంపాక్ట్ ని ఏమీ చూపించలేక పోతున్న సినిమా మొదటి వీక్ ని ఎలాగోలా కంప్లీట్ చేసుకోగా రెండో వీక్ లో అడుగు పెట్టిన సినిమా మరింతగా డ్రాప్స్ ను అయితే కొనసాగిస్తూ ఉందని చెప్పాలి ఇప్పుడు.ఓవరాల్ గా 8వ రోజున 6 వేలకు పైగా టికెట్ సేల్స్ ను మాత్రమే సొంతం చేసుకున్న సినిమా తెలుగు రాష్ట్రలలో 25 లక్షల రేంజ్ లో షేర్ ని సొంతం చేసుకోగా వరల్డ్ వైడ్ గా 30 లక్షలకు పైగా షేర్ ని 60 లక్షలకు పైగా గ్రాస్ మార్క్ ని సొంతం చేసుకోగా 90% మొత్తం మీద సినిమా 28 కోట్ల రేంజ్ లో వాల్టూజ్ బ్రేక్ ఈవెన్ టార్గెట్ తో బరిలోకి దిగగా ఇప్పటి వరకు సాధించిన కలెక్షన్స్ కాకుండా ఇంకా 13.54 కోట్ల రేంజ్ లో షేర్ ని అందుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇక ఈ ఏకెండ్ లో సినిమా ఎలాంటి కలెక్షన్స్ ని అందుకుంటుందో చూడాలి.

ధనుష్ 100 కోట్ల మార్క్

బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర హిందీలో చాలా టైం తర్వాత మంచి బజ్ తో వచ్చిన కోలివుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్ నటించిన హిందీ సినిమా తేరే ఇమ్మో మే సినిమా డీసెంట్ రివ్యూలను సొంతం చేసుకోగా కలెక్షన్స్ పరంగా సినిమా మంచి జోరుని చూపెడుతూ ఉండగా సినిమా ఓవరాల్ గా వర్సింగ్ డేస్ లో కూడా మంచి ట్రెండ్ ను చూపెడుతూ ఉండగా 5 డేస్ కంప్లీట్ అయ్యే టైంకి సినిమా 69.35 కోట్ల రేంజ్ లో నెట్ కలెక్షన్స్ మార్క్ ని సొంతం చేసుకోగా 6వ రోజున వర్సింగ్ డే లో మరోసారి ఎక్స్ రెంట్ గా హెల్త్ ని చూపించిన సినిమా...6.89 కోట్ల రేంజ్ లో నెట్ కలెక్షన్స్ మార్క్ ని సొంతం చేసుకుంది. ఇక టోటల్ గా 6 డేస్ కంప్లీట్ అయ్యే టైంకి సినిమా 76.24 కోట్ల రేంజ్ లో నెట్ కలెక్షన్స్ ని అందుకోగా డబ్ వర్షన్ తో కలిపి సినిమా 79.75 కోట్ల రేంజ్ లో నెట్ కలెక్షన్స్ ని అందుకోగా 90%ఇండియాలో గ్రాస్ 93 కోట్ల రేంజ్ లో సొంతం చేసుకుంది. ఇక సినిమా ఓవర్సీస్ లో 1 మిలియన్ రేంజ్ లో వసూళ్ళని అందుకోగా ఓవరాల్ గా వరల్డ్ వైడ్ గా ఇప్పుడు 6 రోజుల్లో సాధించిన కలెక్షన్స్ తో 100 కోట్ల మార్క్ ని దాటేసి మాస్ రచ్చ చేయడం విశేషం.ధనుష్ కెరీర్ లో హిందీ లో ఇవి సెనేషనల్ కలెక్షన్స్ అని చెప్పాలి. ఓవరాల్ గా ఎక్స్ రెంట్ కలెక్షన్స్ తో కమ్మేస్తున్న సినిమా హిందీ లో లాంగ్ రన్ లో 100 కోట్ల నెట్ కలెక్షన్స్ మార్క్ వైపు వరుగులు పెడుతూ ఉండటం విశేషం అని చెప్పాలి.ఇక సినిమా 7వ రోజున మరోసారి మంచి ట్రెండ్ ను చూపెడుతూ ఉండటంతో మరోసారి 6 కోట్ల రేంజ్ కి అటూ ఇటూగా నెట్ కలెక్షన్స్ ని అందుకునే అవకాశం ఉండగా లాంగ్ రన్ లో సినిమా ఏ రేంజ్ లో మాస్ రచ్చ చేస్తుందో చూడాలి ఇప్పుడు.



గ్లామర్ తో కట్టిపడేస్తున్న మానుషి చిల్లర్!

మానుషి చిల్లర్..ఈ పేరు చెబితే తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఎక్కువగా తెలియకపోయినప్పటికీ వరుణ్ తేజ్ నటించిన ఆపరేషన్ వాలెంటైన్ మూవీ పీా రోయిన్ అంటే అందరికీ ఇట్టే గుర్తుకొస్తుంది. మానుషి చిల్లర్ తెలుగులో చేసింది ఒక్క సినిమానే అయినప్పటికీ తన అందాలతో ఎంతోమందిని ఆకట్టుకుంది. అయితే అలాంటి ఈ బ్యూటీ తాజాగా ఓ లివార్డ్ ఫంక్షన్ లో మెరిసింది. తాజాగా బాలీవుడ్ హంగామా లివార్డ్ ఈవెంట్ గ్రాండ్ గా జరిగింది. ఈ లివార్డ్ ఈవెంట్ కి ఎంతోమంది తారలు పాల్గొని ఈవెంట్ ని సత్కెన్ చేశారు. ఎంతోమంది సినిమాలకు బాలీవుడ్ హంగామా లివార్డ్ వరించాయి. అలా ఈ లివార్డ్ ఈవెంట్ లో మానుషి చిల్లర్ తన అందంతో అందరిని కట్టిపడేసింది.. మానుషి చిల్లర్ బాలీవుడ్ హంగామా లివార్డ్ ఈవెంట్ లో చాలా స్టైలిష్ గా కనిపించడంతోపాటు తాను వేసుకునే డ్రెస్ ప్రతి ఒక్కరిని ఆకట్టుకుంది. మానుషి చిల్లర్ వేసుకున్న డ్రెస్ తో అమె అందం మరంత పెరిగింది. ముత్యాలు,చంకీలు, రత్నాలు పొదిగిన డ్రెస్ లా ఉండే ఈ డ్రెస్ లో మానుషి చిల్లర్ తళుక్కున మెరుస్తోంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటి వరకు ఇలాంటి డ్రెస్ లో ఏ సినిమాల కనిపించకపోయేసరికి లివార్డ్ ఈవెంట్ కి హాజరైన అందరి చూపు మానుషి చిల్లర్ డ్రెస్ మీదే పడింది. దీంతో ఒక్కసారిగా ఈ బ్యూటీ లివార్డ్ ఫంక్షన్లో వైరల్ గా మారింది.

ఖయేటర్లకు తీసుకురావడానికి మా వంతు ప్రయత్నం చేశాం

టాలీవుడ్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారిన అంశం అఖండ 2 విడుదల వాయిదా. మరికొన్ని గంటల్లో సినిమా థియేటర్లలోకి విడుదల కాబోతుండగా వాయిదా పడటం అందరికీ షాక్ ఇచ్చింది. సందమూరి అభిమానులు దీనిపై తీవ్రమైన అసంతృప్తిని సోషల్ మీడియాలో వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ‘ఇంత పెద్ద ప్రాజెక్ట్.. ఇంత పెద్ద స్టార్ హీరో సినిమా.. ఎలాంటి ప్లానింగ్ లేకుండా ఇలాంటి తప్పులు ఎలా జరుగుతాయి?’అంటూ వారు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అఖండ 2 నిర్మాణ సంస్థ 14 రీల్స్ ప్లస్ కీలక ప్రకటన చేసింది. బాలకృష్ణ-బోయపాటి శ్రీను కాంబినేషన్ లో రూపొందిన భారీ పీరియాడిక్ యాక్షన్ చిత్రం ‘అఖండ తాండవం’ కోసం తెలుగు ప్రేక్షకులతో పాటు నార్త్ ఇండియా ఆడియన్స్ కూడా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. సంయుక్త మీసన్ హీరోయిన్ గా, అది పినితెట్టి విలన్ గా నటించిన ఈ సినిమా డిసెంబర్ 4న ప్రీమియర్ పోలతో ప్రారంభమై, డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ రిలీజ్ కావాల్సింది. అయితే విడుదలకు కొన్ని గంటల ముందు అనుకోని పరిణామాలు చోటుచేసుకోవడంతో పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది.



అభిమానుల అంచనాలు, థియేటర్లలో ఏర్పాట్లు, బుకింగ్స్ అన్ని నిర్ధంగా ఉన్నా చివరి నిమిషంలో రిలీజ్ పై సందిగ్ధత నెలకొనడంతో అందరూ నిరాశ చెందారు. అఖండ 2 తాండవం నిర్మించిన 14 రీల్స్ ప్లస్ సంస్థకు, హీరోస్ ఇంటర్వేషనల్ అనే సంస్థకు మధ్య ఉన్న పాత ఆర్థిక ఒప్పందాలు ప్రధాన వివాదంగా మారాయి. ఈ పైవాన్నియల్ అగ్రిమెంట్లపై తొలుత అంతర్గత చర్చలు జరిగినా, వివాదం పరిష్కారం కాకపోవడంతో హీరోస్ ఇంటర్వేషనల్ మద్రాస్ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. దాంతో కోర్టు సినిమా విడుదలపై స్టే విధించగా, ఇప్పటికే సిద్దమైన దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న షోలు, ఓవర్సీస్ స్క్రీనింగ్స్ అన్నీ నిలిచిపోయాయి. ఇండస్ట్రీ పరంగా, ప్రేక్షకులపరంగా ఇది చాలా అరుదుగా జరిగే పరిస్థితి. ముఖ్యంగా బాలకృష్ణలాంటి అగ్ర హీరో సినిమా పూర్తి స్థాయిలో ఆగిపోవడం ఇండస్ట్రీలో పెద్ద చర్చగా మారింది. అఖండ 2 విడుదలపై అనిశ్చితి నెలకొన్న నేపథ్యంలో నిర్మాణ సంస్థ 14 రీల్స్ ప్లస్ ఓ కీలక ప్రకటనను విడుదల చేసింది. ‘అఖండ 2ని థియేటర్లకు తీసుకురావడానికి మా వంతు ప్రయత్నం చేశాం. కానీ కొన్నిసార్లు ఊహించని పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. అందువల్ల సినిమా ఈరోజు విడుదల చేయడం సాధ్యం కాలేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అభిమానులకు క్షమాపణలు తెలియజేస్తున్నాం. ఈ పరిస్థితుల్లో కూడా మాకు తోడుగా నిలిచిన బాలకృష్ణ గారికి, దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీనుకు కృతజ్ఞతలు. అఖండ 2 ఎప్పుడెప్పుడు వచ్చినా భాక్తబంధుర్ అవడం ఖాయం. త్వరలోనే కొత్త రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటిస్తాం” అని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో అఖండ 2 మేకర్స్ సోషల్ మీడియాలో ఒక అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ ప్రకటన రావడంతో అభిమానుల్లో మరోసారి కన్నూజున్ మొదలైంది. ఈ పరిణామాలతో బాలయ్య అభిమానుల్లో తీవ్ర అసహనం నెలకొంది. సినిమా విడుదల వాయిదా పడటంతో వారికి తీవ్ర నిరాశను కలిగించింది. సోషల్ మీడియాలో నిర్మాతలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు అందరి దృష్టి కొత్త రిలీజ్ డేట్ పై ఉంది. అఖండ 2 ఇప్పటికే ఎన్నోసారి వాయిదా పడటంతో అభిమానుల్లో నిరాశ నెలకొంది. అఖండ 2 సినిమా ఎప్పుడు విడుదల అవుతుంది? చాలా మంది భావిస్తున్నట్లుగా ఈ సినిమా సంక్రాంతి రేసులోకి తీసుకువస్తారా? లేక మరింత ఆలస్యం చేస్తారా? అన్నది త్వరలోనే తెలుస్తుంది.



ఇటీవలే రాజ్ నిడిమారితో వివాహ బంధంలో అడుగుపెట్టిన సమంత రూత్ ప్రభు.. పెళ్లైన నాలుగు రోజులకే సెట్స్ అడుగుపెట్టింది. తన బ్యానర్ లో స్వీయ నిర్మాణంలో తెరకెక్కుతున్న ‘చూ ఇంటి బంగారం’ సినిమాపై ఫోకస్ పెట్టింది. క్రెమీ థ్రిల్లర్ గా వస్తున్న ఈ సినిమాపై అప్పుడే అంచనాలు పెరిగిపోయాయి. ఈ చిత్రానికి నందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సమంత భర్త రాజ్ నిడిమారు ఈ సినిమాకి కో-ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. సమంత రూత్ ప్రభు ఇటీవలే దర్శకుడు రాజ్ నిడిమారితో కలిసి వివాహ బంధంలో అడుగుపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. డిసెంబర్ 1వ తేదీల తెల్లారుజామున వీరి వివాహం జరిగింది. కొత్త జీవితం ప్రారంభించిన సామ్.. కొన్ని రోజులు సినిమా షూటింగులకు బ్రేక్ తీసుకుంటుందని అభిమానులకు భావించారు. అయితే సమంత పెళ్లైన నాలుగు రోజులకే సెట్స్ లో అడుగుపెట్టింది. ఈ విషయాన్ని టైరెక్టర్ నందిని రెడ్డి సోషల్ మీడియాలో వెల్లడించింది. సమంత స్వీయ నిర్మాణంలో ప్రస్తుతం ‘చూ ఇంటి బంగారం’ అనే సినిమా రూపొందుతున్న సంగతి తెలిసిందే. నందిని రెడ్డి దర్శకత్వంలో ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతోంది. ఇందులో సామ్ తో పాటుగా గుల్షన్ దేవయ్య, ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. నటి గౌతమి, మంజుషా కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. దసరా పండక్కి ఈ సినిమాని పూజా కార్యక్రమాలతో లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. తాజాగా సామ్ తిరిగి షూటింగ్ లో జాయిన్ అయినట్లు నందిని రెడ్డి ఇంస్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్

సెట్స్ లో అడుగుపెట్టిన సమంత.. !!

పెట్టింది. ఒక ఫోటోని షేర్ చేసింది. ఇంతకుముందు మహానటి కీర్తి సురేష్ కూడా ఇలానే కాళ్ల పారాణి ఆరకముందే సినిమా పనుల్లో బిజీ అయింది. మోడ్రన్ డ్రెస్సులు, మెడలో వసుపు తాడుతో ‘బేబీ జాన్’ మూవీ ప్రమోషన్స్ లో పాల్గొంది. ఇప్పుడు సమంత సైతం పెళ్లి చేసుకున్న కొన్ని రోజులకే షూటింగ్ లో అడుగుపెట్టింది. తన బ్యానర్ లో రూపొందుతున్న ‘చూ ఇంటి బంగారం’ సినిమాని వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేయాలనే టార్గెట్ పెట్టుకున్నట్లు అర్థమవుతోంది. ప్రస్తుతం సామ్ - గుల్షన్ దేవయ్య పాల్గొనే కొన్ని కీలక సన్నివేశాలు షూట్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ట్రాలలా మూవింగ్ పిక్చర్స్ అనే నిర్మాణ సంస్థ ప్రారంభించి సమంత.. తొలి ప్రయత్నంగా ‘శుభం’ అనే చిత్రాన్ని నిర్మించింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ లో రాజ్ నిడిమారు కూడా భాగం పంచుకున్నారు. ఇప్పుడు అదే బ్యానర్ లో ప్రొడక్షన్ నెం. 2గా ‘చూ ఇంటి బంగారం’ చిత్రం తెరకెక్కుతోంది. దీనికి రాజ్ కో-ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నాడు. ‘ఓ బేబీ’ వంటి భాక్త బంధుర్ తర్వాత సమంత, నందిని రెడ్డి కలిసి చేస్తున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి ఏర్పడింది. 1980ల నేపథ్యంలో సాగే క్రెమీ థ్రిల్లర్ కథతో గ్రిప్పింగ్ యాక్షన్ డ్రామాగా ‘చూ ఇంటి బంగారం’ రూపొందుతోందని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ చిత్రానికి సీతా మీసన్, వసంత్ మరిన్ గంటి కథ, స్క్రీన్ ప్లే అందిస్తున్నారు. ఓం ప్రకాష్ సినిమాటోగ్రఫీ నిర్వహిస్తుండగా.. సంతోష్ నారాయణన్ సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు. ధర్మేంద్ర కాకరాల ఎడిటర్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజైన సమంత ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ఆకట్టుకుంది.