

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD



## మావోయిస్టు చీఫ్ దేవజీ లొంగుబాటు!

హైదరాబాద్ : మావోయిస్టు పార్టీకి అతిపెద్ద శరాభాతం. పార్టీ చీఫ్ తిప్పిరి తిరుపతి ఎలియాస్ దేవజీ తెలంగాణ పోలీసులకు లొంగిపోయారు. ఆయనతో పాటు కేంద్రకమిటీ సభ్యుడు మల్లా రాజురెడ్డి ఎలియాస్ సంగ్రామ ఎలియాస్ మీసాల సత్సన్న రాష్ట్రకమిటీ సభ్యుడు నూనె నర్సింహారెడ్డి ఎలియాస్ గంగన్న సైతం ఇదే మార్గాన్ని ఎంచుకొన్నారు. వీరితో పాటు పీపుల్స్ లిబరేషన్ గెరిల్లా ఆర్మీ(పీఎల్జీఏ), ఇతర క్యాడర్లకు చెందిన మరో 40-50 మంది వరకు ప్రస్తుతం పోలీసుల రాదార్లలోకి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఒకట్రోండు రోజుల్లో వీరి లొంగుబాటును అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశముంది. దేవజీ జగిత్యాల జిల్లా కోర్టు అంబేద్కర్ నగర్ వాసి కాగా.. సంగ్రామిని పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మండలం శాస్త్రులపల్లె గంగన్నది ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని గుంటూరు జిల్లా వల్లూరు. దేవజీ, సంగ్రామీలు వారం, పది రోజుల క్రితమే మధ్యవర్తుల ద్వారా తెలంగాణ నిఘా విభాగంతో సంప్రదింపులు జరిపినట్లు సమాచారం.

## నేడు మంత్రివర్గ సమావేశం

హైదరాబాద్: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన రాష్ట్ర మంత్రివర్గం సోమవారం సమావేశం కానుంది. సచివాలయంలో మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు జరగనున్న క్యాబినెట్ ఫోటోలో పలు అంశాలపై చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. శాసనసభ బడ్జెట్ సమావేశాలు, వేసవి ఆరంభం కావడంతో.. పచ్చే మూడు నెలల్లో తాగునీరు, ఆరోగ్యం, విద్యకు సంబంధించిన అంశాలపై మంత్రివర్గంలో చర్చించే అవకాశం ఉంది. భూసేకరణ, భూముల కేటాయింపులు, ఉద్యోగాల భర్తీ తదితర అంశాలపై కూడా క్యాబినెట్ లో చర్చించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. రైతు భరోసా నిధుల విడుదల పైనా నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశాలున్నాయి. 5 సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి సవరించిన అంచనాలపై, ఉద్యోగుల ఆరోగ్య పథకం, యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లకు స్థలం కేటాయింపు, ధాన్యం సేకరణ పైనా మంత్రివర్గం చర్చించనున్నట్లు తెలుస్తోంది.



## సభకు రండి చర్చిద్దాం



## రేవంత్ రెడ్డి రియల్ ఎస్టేట్ దోపిడీ

- ముఖ్యమంత్రి వేసే ప్రతి అడుగు వెనుకా భూముల కట్టాయి, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారమే.
- పేదల ఇండ్లు కూల్చి, మోగా కృష్ణారెడ్డికి భూములు కట్టబెట్టే కుట్ర ఇది.
- పేదలకు డబ్బుల్లేదనే నీఎంకి. పందల కోట్లతో క్యాంపు అసేమలకు సైన్ లెక్కపెట్టేది?
- డీవీఆర్ లేదు, ఎఫ్ టీఆర్ తేలేలేదు, అనుమతులు లేవు. ఏ చట్టం ప్రకారం ఇండ్లు ఖాళీ చేయమని నోటీసులు ఇస్తున్నారు?
- మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు

గోదావరి జలాలపై ప్రతిపక్షాలకు మాట్లాడే అవకాశం ఇస్తాం. ఇక్కడ గెలిచిన సెటిలర్లు కూడా ఏపీకి అనుకూలంగా పనిచేయరు ముఖ్యమంత్రిగా నేనెందుకు సహకరిస్తా చౌకబారు విమర్శలతో తెలంగాణ ఆత్మగౌరవం దెబ్బతీయొద్దు పదేళ్లలో 967 టీఎంసీల నీటిని వినియోగించుకుని ఉంటే వరద జలాల్లో వాటా అడిగేవాళ్లం మా తప్పిదాలేమీటో కేసీఆర్ చెప్పాలి



## ఏవ కొలువులు పిలుస్తున్నాయ్..

హైదరాబాద్: కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) మనందరి జీవితాల్లో భాగమైపోయింది. ఇప్పుడు ఉద్యోగాలు, వ్యాపారవర్గాల్లో ఎక్కడ చూసినా దీని గురించే చర్చ. దేశంలో ఈ రంగం వేగంగా దూసుకెళ్తుంది. ఏవ తీసుకొస్తున్న మార్పులతో క్రమంగా కొలువులు మారుతున్నాయి. దేశం మొత్తంలో ఏవ ఆధారిత ఉద్యోగాల్లో సగానికి పైగా కేవలం బెంగళూరు, దిల్లీ నగరాల్లోనే ఉండగా.. హైదరాబాద్ నాలుగో స్థానంలో ఉంది. కృత్రిమ మేధ ఆధారిత ఉద్యోగాల కల్పనలో దక్షిణాది ఐటీ హబ్ బెంగళూరు ఆగ్రస్థానంలో, దిల్లీ ఎన్సీఆర్ స్వల్ప తేడాతో రెండో స్థానంలో, మంబయి మూడో స్థానంలో ఉన్నాయి. ఈ మూడు నగరాల కలిపి దాదాపు 70 శాతం వాటా కలిగి ఉన్నట్లు సీఐఐ తన నివేదికలో పేర్కొంది. వాకర్ డాట్ కామ్ లో 64,500 క్రియోటివ్ ఉద్యోగ ప్రకటనలను విశ్లేషించిన తర్వాత ఈ గణాంకాలను వెల్లడించింది. అత్యధికంగా ఉన్న గ్రేడ్ లో కేవలం సెంటర్ (జీసీసీ) కారణంగా బెంగళూరు.. ఏఐలో దూసుకుపోతోంది. దిల్లీ ఎన్సీఆర్ లో షిఫ్టింగ్, హెల్త్ కేర్, ప్రభుత్వ రంగ ప్రాజెక్టులతో ఉద్యోగాలు పెరుగుతున్నాయి. హైదరాబాద్ లోనూ 350కి పైగా జీసీసీలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఏవ ఆధారిత పరిశోధనల కోసం పెద్దఎత్తున నియామకాలు జరుగుతున్నాయి.

## ఏవ సీసీకి ఏటీఎల తెలంగాణను మార్చినట్లు సీఎం ఒప్పుకొన్నారు

హైదరాబాద్: ఏఐ సీసీకి తెలంగాణను ఏటీఎల సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మార్చారని భార్య కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ఆరోపించారు. గత రెండేళ్లుగా ఈ విషయాన్ని చెబుతున్నామని, ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా ఒప్పుకొన్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన ఆదివారం ఒక ప్రకటనను విడుదల చేశారు. 'రాష్ట్ర సంపదను కాంగ్రెస్ అధిష్టానానికి రేవంత్ రెడ్డి ధారపోస్తున్నారు. తెలంగాణ ఆత్మగౌరవాన్ని దిల్లీ వీధుల్లో తాకట్టు పెడుతున్నారు. రైతులు, మహిళలు, యువత, విశాఖ ఉద్యోగులకు ఇచ్చిన 420 హామీల అమలుకు నిధులు లేవని సాకులు చెబుతున్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి నిధులు లేవంటున్న ప్రభుత్వం.. ఈ రెండేళ్లలో అప్పుగా రూ.3 లక్షల కోట్లను తెచ్చింది. రాష్ట్రంలో ఒక్క ఇటుకను కూడా పేర్చిన దాఖలాలు లేవు. ప్రజల సొమ్మును ప్రజాప్రయోజనాలకు వాడకుండా పక్కదారి పట్టిస్తున్నారు. మూసీ సుందరీకరణ పేరిట పేదల ఇళ్లను, లగచర్ల గిరిజన భూములను, చివరకు హెచ్ఎస్ యూ విశ్వవిద్యాలయ భూములను కూడా పందలం లేదు. పొట్ల పాలసీ పేరిట పరిశ్రమల భూములను లూటీ చేస్తున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి తన పదవిని కాపాడుకోవడం, దిల్లీకి సంచులు మోయడమే ఏకైక ఎజెండాగా పెట్టుకున్నారు.'



## భాజపా చలో కామారెడ్డికి పిలుపు

పోలీసు వాహనంలో ఎక్స్ ప్లోషన్ గా నిగూడాలు చేస్తున్న రామచంద్రారావు హైదరాబాద్: కామారెడ్డిలో ఇటీవల పోలీసు వాహనం నేపథ్యంలో ఆదివారం భాజపా చలో కామారెడ్డికి పిలుపునిచ్చగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రారావు తార్కాణంలోని తన నివాసం నుంచి కామారెడ్డికి బయలుదేరుతుండగా.. అడ్డుకొని హోస్ ఆరెస్టు చేశారు. దీంతో భాజపా కార్యకర్తలు భారీగా తరలివచ్చి పోలీసులతో వాగ్వివాదానికి దిగారు. లోనికి వెళ్లొందుకు ప్రయత్నించడంతో ఇంజనూరుల మధ్య తోపులాట చేసుకొని ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. ఆనంతరం పోలీసులు రామచంద్రారావుతోపాటు పలువురు కార్యకర్తలను బోల్తాదం రాజాకు తరలించారు. కాసేపటి తరువాత వారిని విడుదల చేశారు. రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాల నుంచి కామారెడ్డికి బయలుదేరిన భాజపా నాయకులు, కార్యకర్తలను సైతం ఎక్కడికక్కడ హోస్ ఆరెస్టు చేశారు. ఈ సందర్భంగా రామచంద్రారావు తన నివాసంలో విలేజ్ కలెక్టర్ తో మాట్లాడుతూ.. 'అక్రమ ఆరెస్టులు, నిర్బంధాలతో మా రోజులం ఆగడం. ఎన్ని ఆర్డరులు సృష్టించినా బాస్సువారడ, కామారెడ్డికి వెళ్లి తీరుతాం. కామారెడ్డి ఎమ్మెల్యే కావేరి వెంకటరమణారెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయంపై దాడి చేసిన వారిని

పదేళ్ల 70 మంది భాజపా కార్యకర్తలను అరెస్టు చేయడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పక్షపాత వైఖరికి నిదర్శనం. భాజపా ఎమ్మెల్యే రాకేరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే అంజలిరెడ్డిల అరెస్టును ఖండిస్తున్నాం' అని స్పష్టంచేశారు. తెలంగాణలో జరుగుతున్న పరిణామాల తీవ్ర ఆందోళనకరమని కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ వేర్వేరు ప్రకటనల్లో పేర్కొన్నారు. భాజపా నాయకుల హోస్ ఆరెస్టులను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో భాజపా ఎదురుదలను చూసి భయపడుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతికార రాజకీయాలకు పాల్పడుతోందని విమర్శించారు. ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణారెడ్డి కార్యాలయంపై దాడి కాంగ్రెస్ అరాచక పాలనకు నిదర్శనమని భాజపా శాసనసభాపక్ష నేత ఎల్ డి మహేశ్వరరెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. హైదరాబాద్ జూడ్జిపాలెస్ లోని తన నివాసంలో ఆయన మాట్లాడారు. కేరళ, తమిళనాడు ఎన్నికల నేపథ్యంలో తెలంగాణ మంత్రులు గుత్తేదారుల ద్వారా కమిషన్లు తీసుకొని కాంగ్రెస్ అధిష్టానానికి ముట్టడిపే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. బాస్సువారడలో సూపర్ మార్కెట్ లోకి వచ్చి యజమానిని బెదిరించిన వ్యక్తిని, కామారెడ్డి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంపై దాడులకు పాల్పడిన వారిపై ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి ఆర్పిఎం డిమాండ్ చేశారు.





# టూత్ పేస్ట్ తాపీ పక్షి కాదు..

## ఇవి కూడా మెరిపించేయండి..!

మన పక్షులు తరతర మెరిపించడమే కాదు.. ఇంకా చాలా వసులే చేస్తుంది. టూత్ పేస్ట్ ఇంకా ఎన్ని రకాలుగా వాడుకోవచ్చు.. ఏమీ శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగ పడుతుంది? ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. కొన్నిసార్లు అనుకోకుండా కాఫీ కప్పు చేయి జారి.. నేలపై పడితే ఈజీగానే శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. కానీ, అవి గోడ మీద పడితేనే.. ఆ మరకలను తొలగించడం చాలా కష్టం. ఈ మరకలను తొలగించడానికి టూత్ పేస్ట్ ఎఫెక్టివ్గా పనిచేస్తుంది. గోడపై టూత్ పేస్ట్ మరకలను తొలగించడానికి.. టూత్ పేస్ట్ మరకలపై అప్లై చేసి రుద్దండి. అలా కొన్ని నిమిషాలు వదిలేసి.. ఆ తర్వాత తడి క్లెయిజ్ తుడిచివేసి.. ఇలా చేస్తే మరకలు మాయం అవుతాయి. వెండి సామన్న క్లీన్ చేయడానికి చాలా కష్టపడుతుంటారు. టూత్ పేస్ట్ తో వెండి సామన్నను తరతర మెరిపించవచ్చు. టూత్ పేస్ట్ ను వెండి సామన్నకు అప్లై చేసి.. ఆ తర్వాత తడి చేసుకుంటూ బ్రష్ తో రుద్దండి. ఆ తర్వాత నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఇలా చేస్తే.. వెండి సామన్న నలుపు పోయి.. మంచిగా మెరుస్తాయి. తెల్ల మానీ త్వరగా మాసిపోతాయి. వీటిని పూర్తిగా తీసుకురావడం కాస్త కష్టమనే చెప్పాలి. మీ వైట్ మానీ తిరిగి మెరువంటే.. టూత్ పేస్ట్ సహాయపడుతుంది. చెండా చొప్పున వైట్ టూత్ పేస్ట్, బేకింగ్ సోడా తీసుకొని, కొద్దిగా నీటిని కలిపి మరకలు ఉన్న చోట రాయింది. నీటితో తడి చేసుకుంటూ బ్రష్ తో రుద్ది, అప్లై తడి వస్తూనే తుడిస్తే కొత్తవారిలా మెరుస్తాయి. ఫోన్ స్క్రీన్ సున్నితంగా కడద్దు. కొన్ని రోజుల పనులు రంగులోకి మారతాయి. వాటిని తిరిగి మెరిపించడానికి.. టూత్ పేస్ట్ సహాయపడతాయి. మీ ఫోన్ కవర్ మీద.. దాని మీద కొన్ని నీళ్లను చిలకరించి, తెల్లని పేస్టుతో రుద్ది కాసేపు అలా వదిలేయండి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేస్తే కొత్తదానిలా కనిపిస్తుంది.



# ఈ 3 పనులు చేసేవారికి త్వరగా ముసలితనం వస్తుందట..

**ఎన్ని**  
ఎక్స్ ప్లైనా యంగ్ గా కనిపించాలని ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుంది. కానీ, తెలిసికెంతైనా చేసే కొన్ని తప్పుల వల్ల త్వరగా ముసలివారైపోతారు.. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఈ 3 పనులు చేసేవారికి త్వరగా ముసలితనం వస్తుందట.. వయసు పెరుగుతుంటే ఎవరికైనా ఆందంగా కనిపించే విషయంలో కాస్తా భయమే ఉంటుంది. అందుకే ఎప్పుడు కూడా చిన్నవారిగానే కనిపించేందుకు యంగ్ లుక్ ని ఇచ్చే ట్రీమ్స్, ప్రోజెక్ట్ వాడడం, మంచి డైట్, ఎక్సర్ సైజ్ చేయడం వంటి ఫాలో అవుతారు. తమని తాము చిన్నవారిలా చూసుకునేందుకు ఆరాటపడతారు. కొన్ని తప్పులు చేయకుండా ఉండాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

**ఎక్కువగా పని..** సామర్థ్యానికి మించిన పని చేయడం వల్ల త్వరగా వృద్ధాప్య ఫాంటులు కనిపించేలా చేస్తాయిని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఏ పని అయినా పట్టుదలతో పాటు క్రియేటివిటీగా చేస్తే త్వరగా పనులు పూర్తవుతాయి కాకుండా శ్రమ తగ్గుతుంది. కాబట్టి, సార్ట్ గా ఆలోచించి అలా పనిచేయడం చాలా ముఖ్యం. అతిగా తినడం.. మన ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో, అందంగా కనిపించడంలోనూ డైట్ అంతే కీ రోల్ పోషిస్తుంది. ఆహారం ఎంత తినాలో తెలిసి ఉండడం చాలా ముఖ్యం.

**పుద్**  
ఎక్కువగా తిన్నా, తక్కువగా తిన్నా అంత మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా ఎక్కువగా తిన్నామంటే బరువు పెరిగి త్వరగా ముసలి వారిగా కనిపిస్తారని చెబుతున్నారు నిపుణులు. నిద్ర.. ఇది కూడా త్వరగా ముసలివారిలా కనిపించేలా చేస్తుంది. ఎక్కువగా నిద్ర పోయినా, ఆసలే నిద్రలేకపోవడం వల్ల అకాల వృద్ధాప్యం వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే నిద్రసరిగ్గా ఉండేలా చూసుకోండి. చివరిగా.. వృద్ధాప్యం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో వస్తుంది. దానికి కంగారు పడవద్దనీ అవసరం లేదు. కానీ, మనసులో ముసలితనం వచ్చినట్లుగా ఫీల్ అయితే వయసులో కూడా ముసలివారిలానే ఫీల్ అవుతారు. కాబట్టి, థింక్ యంగ్.. స్టే యంగ్..

# గ్యాస్, ఎసిడిటీ సమస్యలు రావు..!

ఈ రోజుల్లో పని ఒత్తిడిని తట్టుకోవాలంటే.. ఏదాదికి ఒకసారైనా టూర్లు వెళ్లాలి. తెలియని ప్రదేశాలకు వెళ్తే.. మనలో తెలియని కష్టాహం నిండుతుంది. ఈ రోజుల్లో చాలామంది గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇలాంటి వారు టూర్స్ కు వెళ్లినప్పుడు చాలా ఇబ్బందులు ఎదురౌతూ ఉంటారు. జీర్ణ సమస్యల వల్ల.. టూర్ కూడా సరిగ్గా ఎంజాయ్ చేయలేరు. విహారయాత్రకు వెళ్తే.. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు ఉండవని నిపుణులు అంటున్నారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ తక్కువ గా తినండి.. కొంతమంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ హెవీ గా తింటూ ఉంటారు. టూర్లకు వెళ్లినప్పుడు హెవీగా తింటే.. రోజుగా హెవీగా, ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. దీంతో.. ఏ పని సరిగ్గా చేయలేరు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ తక్కువగా తిన్నా.. త్వరగా నీరసం వచ్చేస్తుంది. మీరు టూర్ లో ఉన్నప్పుడు మీ బ్రేక్ ఫాస్ట్ సట్లీ, డ్రై ఫ్రూట్స్ వంటి లెటవర్స్ తయారే ఆహారం చేర్చుకోండి. ఇలా చేస్తే.. రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఫ్రైడ్ ఫుడ్ తినాద్దు.. కొంతమంది టూర్లకు వెళ్లినప్పుడు.. లోకల్ ఫుడ్ తినడానికి జంకుతారు. అవి పడకపోతే.. హెల్త్ హానికేరకం అవుతుంటూ ఉంటారు. అయితే తాజాగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల ఇలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒకేసారి ఎక్కువగా కాకుండా.. మితంగా ఎక్కువసార్లు తింటే మంచిది. ఇంటి నుంచి తీసుకెళ్లండి.. కొంతమందికి బుర్లకు ఫుడ్ పడదు. కాబట్టి, ఇంటి నుంచే కొన్ని రకాల పదార్థాలను తీసుకెళ్లడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ బుర్లకు ఫుడ్ తినా.. ఒకేసారి ఎక్కువగా కాకుండా తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువసార్లు తింటే ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవు. కొంతమంది అజీర్ణ సమస్యలతో టూర్ ఎంజాయ్ చేయలేరు. ఇలాంటి వారు వారి డైట్ లో పెరుగు తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం కోసం క్రమం తప్పకుండా నీళ్లు తాగుతుండాలి.

# యాంటీ ఆక్సిడెంట్ రిచ్ డైట్..

రోజూ అలసటగా అనిపిస్తుందా..? ఎలాంటి కారణంగా లేకుండాకందరాదు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారా..? మీ చర్మం నిర్లీనంగా మారినా..? నీరసంగా, చిన్నతనంగా ఉంటుందా..? మీ సమాధానం అవుతూ అయితే.. మీ ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. మీ శరీర కణాలను ప్రో రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. మన రోజూ తీసుకునే ఆహారం ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే టాక్సిక్స్, ఆక్సిడెంట్లను బయటకు పంపడంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మన శరీరంలో వ్యర్థాలు ఎక్కువగా పేరుకుంటే.. ఇమ్యూనిటీ వీక్ అవుతుంది. ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. అందుకే, మన డైట్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్ రిచ్ ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. యాంటీఆక్సిడెంట్ వల్ల టాక్సిక్స్ ను తొలగిస్తుంది.. హార్ట్ మెడికల్ సుల్స్ ప్రసరించిన ఒక నివేదిక ప్రకారం శరీరంలో పేరుకున్న టాక్సిక్స్ ను తొలగిస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు తమ స్వంత ఎలక్ట్రాన్లను దానం చేసి.. ప్రో రాడికల్స్ ను సున్నితం చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియ మీ శరీర కణాలలోని.. ఇతర అణువులకు హాని కలిగించే.. ఆక్సిడెంట్ గొలుసు ప్రతిచర్యను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.. ఇది శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేసి.. శరీర సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇది మీ శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ బయోమెడిసిన్ న్యూట్రిషన్లో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం, యాంటీఆక్సిడెంట్-రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల "ఏరోబిక్ గ్లాకోజ్ మెటబాలిజం" ద్వారా శక్తి ఉత్పత్తిని పెంచవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.. యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. శరీర కణాలను నాశం చేసే ప్రో రాడికల్స్ ను తొలగిస్తుంది, ఆక్సిడెంట్ స్ట్రెస్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇది ధనుసుల ద్వారా రక్తం, ఆక్సిజన్ ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.. అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. చర్మాన్ని సూర్యరశ్మి నుంచి రక్షిస్తాయి. మీ కణాలలో రక్త ప్రసరణను పెంచడం, చర్మం తేమను నిర్వహిస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. వృద్ధాప్య ఫాంటులు తగ్గగా రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. కంటి చూపును రక్షిస్తాయి.. పీర్ - 0 ప్యాప్ట్ జర్నల్ ప్రకారం ఆకుపచ్చ కూరగాయలలో ఉండే.. లుటిన్, జెయూక్సాంతిన్ వంటి పోషకాలు యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి కంటి సంబంధిత సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. విటమిన్ సి, ఇ కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి కంటి సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఈ ఫుడ్స్ లో ఉంటాయి.. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆహారం ద్వారానే వస్తాయి. ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పండ్లలోనే ఇవి లభిస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. ఎక్కువగా క్యాబేజీ, టమాట, ఉల్లి, దుంపలు, డీప్స్, చిక్కుడు, యాబిల్, దానిము, డ్రాక్స్, బోప్పాయి, గ్రీన్ డీ, ఆలీవ్ ఆయిల్, తెనే లాంటి వంటి ఆహార పదార్థాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

# కాలి గోర్ల చివర్లలో నాప్పి, వాపుగా ఉందా..

చాలా మందికి కాలి బొటనవేళ్లలో నాప్పి ఉంటుంది. చివర్లకి వాపు వచ్చి నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. దీనికి గోళ్ల ఫంగస్ కారణం. మరీ దీనికి ఎలాంటి టిప్స్ పాటించాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. నెయిల్ ఫంగస్. గోర్లలో ఫంగస్ కారణంగా చాలా సార్లు సమస్య ప్రారంభమవుతుంది. అది అలానే కొనసాగితే గోర్ల ఆకృతి, రంగు కూడా మారుతుంది. దీనికి చక్కని ఇంటి విటామిన్లు ఉన్నాయి. వీటిని ఫాలో అయితే సమస్య చాలా త్వరగా తగ్గిపోతుంది. కారణాలు.. గోర్ల నొప్పి, పుండ్లు కావడానికి కొన్నిసార్లు సరిగా క్లీన్ చేయకపోవడం, ఇన్ గ్రోన్ లో నెయిల్ కారణంగా సమస్య వస్తుంది. చాలా మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. దీని వల్ల నొప్పి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఇంటర్నేట్ తగ్గింపుకోవచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి. యాబిల్ సైడర్ వెనిగర్.. ఇందులో ఎక్కువగా యాబిల్ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కాస్తా నీటిలో

యాబిల్ సైడర్ వెనిగర్ వేసి ఆపడాలని ఉండదు. ఎసిడిక్ యాసిడ్ అనే సమ్మేళనం ఏదో ఈ వెనిగర్ మీ యాసిడ్ ఇన్ క్లెన్ వ్యాప్తిని తగ్గించడంలో హెల్ప్ అవుతుంది. దీని వాసనని తట్టుకోలేని వారు ఏదైనా ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ కలపొచ్చు. ట్లాక్ డీ.. గోళ్ల ఫంగస్ సమస్యని దూరం చేసేందుకు ట్లాక్ డీ కూడా టానిక్ లా పని చేస్తుంది. ఇది గోళ్ల ఫంగస్, ఇన్ క్లెన్ పెరుగుదలని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు డీకాఫిన్ తయారు చేసి అది గోర్లవెచ్చుగా అయ్యుకోవచ్చు. అందులో వెల్లుల్లి.. వెల్లుల్లి శక్తివంతమైన యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.

ఇందులో అలివీస్ అనే యాంటీ ఫంగల్ ఏజెంట్ ఉంది. దీనిని నేరుగా దంచి పెట్టడం లేదా రసం రాయింది. అరగంట అలానే ఉంది తర్వాత క్లీన్ చేయండి. బేకింగ్ సోడా.. బేకింగ్ సోడా ఫంగస్ కారణమయ్యే తేమని గ్రహించగలదు. బేకింగ్ సోడాను కొద్దిగా నీటితో కలిపి పేస్టులా చేయండి. దీనిని ఇన్ గ్రోన్ గోర్ల చుట్టూ రాయింది. 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు ఉంచి తర్వాత గోర్లవెచ్చని నీటితో క్లీన్ చేయండి. నిమ్మరసం.. అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారమని చెప్పొచ్చు. ఇన్ క్లెన్ దూరం చేయడానికి నిమ్మరసం బాగా పనిచేస్తుంది. నిమ్మరసాన్ని రాయడం వల్ల సమస్య చాలా వరకూ తగ్గుతుంది.

# బాప్యాయి జ్యూస్ తాగితే ఈ లాభాలన్నీ పక్కా..

బాప్యాయి పండు ఆరోగ్యానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని తాగడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి. రోజూ బాప్యాయి జ్యూస్ తాగితే ఈ లాభాలన్నీ పొందడం పక్కా.

గర్భవతులలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిక్స్ ని బయటకు పంపే శక్తి ఉంది. ఇది రుతుస్థాయి సమయంలో వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతుంది. కడుపు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. గర్భం ద్వారా అలసటను మహిళలు దీనికి దూరంగా ఉంటే చాలా మంచిది. దీనిని రోజూకి 30 మిల్లీగ్రాముల వరకూ తీసుకోవచ్చు. ఇందులో హార్ట్ వల్ల అలసటను తగ్గిస్తుంది. కూడా హెల్ప్ చేస్తుంది. బాప్యాయిలో విటమిన్ ఎతో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ వున్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, జ్యూస్ తీసుకోవడం మోతాదులో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పురుషుల్లో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్, మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

పెద్దల వరకూ పెద్ద వయస్సులో బాప్యాయి పండు ఒకటి. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ బాప్యాయి రసాన్ని 30 నుండి 50 మిల్లీ లీటర్ల వరకూ రోజూ తీసుకుంటే కొన్ని లాభాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు నిపుణులు. హెల్త్ బెనిఫిట్స్.. బాప్యాయి పండులో మైగ్రె ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల అతలి కంట్రోల్ అవుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గుతుంది. దీంతో పాటు జీవక్రియని మెరుగ్గా చేస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా పిల్లల్లో కడుపులోని పురుగులని చంపుతుంది. దీంతో పాటు చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. పీరియడ్ మెయిన్స్.. బాప్యాయిలో

శరీర బరువు తగ్గడం.. పండ్లు బరువు తగ్గించేందుకు బాప్యాయి పండు హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులోని ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ సహా పోషకాలు ఉంటాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ పెరిగి చెడు కాలిఫోర్ల కోప్పని తగ్గిస్తుంది. రోజూ ఉద యాన్నీ బాప్యాయి తీసుకుంటే బరువు తగ్గడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. చర్మం కాంటి చర్మాన్ని అందంగా మార్చడంలోనూ ఈ పండ్లు చాలా కీ రోల్ పోషిస్తాయి. ఇందులో విటమిన్ ఎ, పొటాషియంలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేసి చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తాయి. ఇది చర్మంలో మృతకణాలను దూరం చేసి ముఖానికి రక్త ప్రసరణ పెంచి దాల్చి కాంప్లెక్స్ ని తగ్గించి మంచి రంగు వస్తుంది. ఇమ్మ్యూనిటీ.. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతాయి. దీంతో చాలా వరకూ సీజనల్ సమస్యలు, జ్వరం, జలుబు వంటి సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది.

# నేను ఫిదా

మరాఠీ నేపథ్యం నుంచి వచ్చి పాన్ ఇండియా స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన హీరోయిన్లలో మృణాల్ రాకూర్ ఒకరు. టెలివిజన్లో కెరీర్ ప్రారంభించిన ఆమె, తన కష్టంతో వెండితెరపై ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. ముఖ్యంగా తెలుగులో చేసిన సినిమాలతో మృణాల్కు టాలీవుడ్లో విపరీతమైన క్రేజ్ ఏర్పడింది. సీతారామంలో సీతామహాలక్ష్మి పాత్రతో తెలుగు ప్రేక్షకుల మనసులు గెలుచుకున్న ఆమె, తర్వాత 'హయ్ నాన్నతో' కూడా మంచి నటిగా మెప్పించింది. దీంతో మృణాల్ను తెలుగువారు తమ ఇంటి ఆడపడుచులా భావిస్తుంటారు.

ఈ నేపథ్యంలోనే టాలీవుడ్పై తరుచూ తన అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేస్తూనే ఉంటుంది మృణాల్. తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో కూడా ఆమె ఇదే విషయాన్ని స్పష్టం చేసింది. మరాఠీ అమ్మాయిని అయినప్పటికీ తెలుగు ప్రేక్షకులు చూపుతున్న ప్రేమ తనను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోందని తెలిపింది. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ కథలకు ఇచ్చే ప్రాధాన్యం అద్భుతమని, ఇక్కడ పని చేయడం తనకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుందని పేర్కొంది. భాష వేరైనా భావోద్వేగాలు యూనివర్సల్గా ఉంటాయని, అందుకే టాలీవుడ్ తనకు రెండో ఇల్లు లాంటిదని చెప్పింది. ఇదే సందర్భంలో తనకు ఇష్టమైన హీరోల గురించి మాట్లాడిన మృణాల్... ఇకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ పై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. బన్నీ ద్వారా, స్ట్రీట్ ప్రెజెన్స్ తనను ఎంతో ఆకట్టుకున్నాయని చెప్పింది. ఆయనతో ఒక్క ప్రేమలో కనిపించే అవకాశం వచ్చినా తన కల నెరవేరనట్టేనని పేర్కొంది. ఆర్టీ దర్శకత్వంలో అల్లు అర్జున్ హీరోగా తెరకెక్కుతోన్న సినిమాలో అవకాశం దొరికితే ఎంతో సంతోషిస్తానని వెల్లడించింది. అల్లు అర్జున్పై ఆమె చేసిన కామెంట్స్ వైరల్ అవుతున్నాయి. బన్నీ మృణాల్ కాండ్లో ఒక బొమ్మ పడితే అదిరిపోతుందని కామెంట్స్ వినిపిస్తున్నాయి.

అర్జీ అల్లు అర్జున్ కాంటినెంట్లో తెరకెక్కుతున్న ప్రాజెక్ట్లో మృణాల్ రాకూర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు వార్తలు వచ్చిన సంగతి తెలిసింది. ఇప్పటికే ఆమె హుళింగ్లో కూడా పాల్గొన్నట్లు ప్రచారం జరిగింది. ఈ రూమర్లపై స్పందించిన మృణాల్ తనదైన సరదా స్టైల్లో కాంటర్ ఇచ్చింది. "అవునా? నిజంగానే నాకు ఆ ఛాన్స్ వచ్చిందా? అయితే నా కోసం ప్రార్థించండి. అది నిజమైతే మనమందరం కలిసి పెద్ద సెలబ్రేషన్స్ చేసుకుందాం" అంటూ సన్నతూ సమాధానమిచ్చింది. తాజాగా ఆమె అల్లు అర్జున్పై చేసిన కామెంట్స్ ఈ కాంటర్ల మరోసారి టాపిక్ సాగుచేసింది.

వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించి, నటించిన చిత్రం సరస్వతి. తాజాగా ఈ మూవీ ట్రైలర్ రిలీజ్ చేశారు. వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ చాలా అద్భుతమైన వ్యక్తి. నా సినిమా 'క్రాకో'లో జయ్యం పాత్రలో ఆమె వరకాయ ప్రవేశం చేసిన విధానం చూసి అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఆమె 'సరస్వతి' కథ చెప్పినప్పుడు విని షాక్ అయ్యాను. ఈ సినిమాను థియేటర్లో చూసే ప్రేక్షకులు ఖ్రోల అవుతారు. ప్రతి తల్లి, తండ్రి చూడాలని గొప్ప సినిమా ఇది' అని దర్శకుడు గోపీచంద్ మలిసేని అన్నారు. వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ స్వీయ దర్శకత్వంలో నటించిన చిత్రం 'సరస్వతి'. పూజ శరత్ కుమార్, వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ సయుక్తంగా నిర్మించారు. మార్చి 6న చిత్రం విడుదల వుంటుంది. ఈ సందర్భంగా ట్రైలర్ను గోపీచంద్ మలిసేని విడుదల చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ 'ఈ చిత్రంలో సందేశంతో పాటు వాణిజ్య హంగులు ఉన్నాయి. అందరూ ఈ సినిమాను ఆదరించి ఇండస్ట్రీలో మహిళాశక్తిని ప్రోత్సహించాలని కోరుతున్నాను' అని చెప్పారు. దర్శకుడు మలిసేని గోపీచంద్ గురించి ఆమె మాట్లాడుతూ, 'ఇది నాకు రెండో జన్మ' అంటూ భావోద్వేగానికి గురి చేస్తూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. ఇదిలాఉంటే.. ఈ చిత్రంలో వరలక్ష్మితో పాటు క్రియమణి, కన్నడ కిశోర్, ప్రకాష్ రాజ్ వంటి ప్రముఖ నటులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. తాజాగా విడుదల చేసిన ట్రైలర్ సైతం ట్రిల్లింగ్ సస్పెన్సాలతో ఇట్టే ఆకట్టుకొనలా ఉంది.



# షై వాల్టేజ్

సిని ఇండస్ట్రీ పైస్టాయికి వెళ్లాలన్నా.. కనమరుగైపోవాలన్నా ఒక్క సినిమా డిస్ట్రీబ్ చేసేస్తుంది. అలా ఒకే ఒక హిట్తో స్టార్డమ్ తెచ్చుకున్న వాళ్లు ఉన్నట్టే.. ఒక్క డిజాస్టర్తో ఇండస్ట్రీ నుంచి మాయమైన వాళ్లు ఉన్నారు. అయితే కొందరు హీరోలు మాత్రం జయాపయాతలతో సంబంధం లేకుండా సినిమాల చేస్తూనే ఉంటారు. అలాంటి వారిలో చాలామంది స్టార్ శర్వానంద్ ఒకరు. చాలాకాలంగా సరైన హిట్ లేక ధీరా పడిపోయిన ఆయన తాజా సంత్రాంతికి 'నా రీ నడుమ మూలం' చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయాన్ని అందుకుని మళ్ళీ సక్సెస్ ఫ్రాంక్వైజ్ వచ్చారు. యూత్ అండ్ ఫ్యామిలీ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న ఈ చిత్రం శర్వా కెరీర్కు కొత్త ఊపు ఇచ్చింది. అదే స్పిన్ సు కాసాగినా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న 'జైకర్' విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. యూవీ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా మార్చి 3న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇటీవల ఆ సంస్థకు వచ్చిన విజయాల నేపథ్యంలో 'జైకర్'పై కూడా మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

సంవత్ నంది దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామాను శ్రీనాథ్ సాహు ఆర్ట్స్ బ్యానర్పై కేకే

రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్నారు. 1960 దశకంలోని ఉత్తర తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర సరిహద్దు ప్రాంతం నేపథ్యంలో కథ సాగుతుందని మేకర్స్ వెల్లడించారు. ఎమోషన్స్, యాక్షన్తో కూడాని హై వోల్టేజ్ డ్రామాతో ఈ చిత్రం ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుందని చిత్రబృందం చెబుతోంది. శనివారం హైదరాబాద్లో 'భగ' తాజా షెడ్యూల్ ప్రారంభమైంది. ఈ షెడ్యూల్ను పూర్తిగా భారీ యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ కు తేలించారు. ప్రముఖ స్టూడియో మ్యాన్ డి.వి.వి. సుబ్బారాయన్ పర్యవేక్షణలో ఈ యాక్షన్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా భారీ సెట్స్ నిర్మించగా, పూర్తిగా స్పాట్ నుంచి విడుదల చేసిన కొత్త షాఫ్ట్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని పెంచింది. రోడ్డుమధ్యలో శర్వానంద్ నిలబడగా, పాగమంచు వాతావరణం, లైటింగ్ కలిపి హై-ఇంటెన్స్ యాక్షన్ టోన్ ను సూచిస్తున్నాయి.

# ఒకేసారి నాలుగు

సిని పరిశ్రమలో పాత్రలో పరకాయ ప్రవేశం చేసే సమయానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారు హీరో విక్రమ్. 1990వ దశకంలో సిని రంగంలో అడుగుపెట్టిన విక్రమ్కు ఆసక్తికర జీవితం 1999లో వచ్చిన 'సీతు'తో వచ్చింది. ఈ సినిమా ఆయనకు "చియోస్" అనే బిరుదును తీసుకొచ్చింది. తర్వాత 'శివపుత్రుడు' (సితామగన్), 'అపరిచితుడు', 'సామి', 'బ' వంటి చిత్రాల్లో విభిన్న పాత్రలు పోషిస్తూ నటుడిగా తన పరిధిని చాటుకున్నారు. పాత్ర కోసం శారీరకంగా, మానసికంగా పూర్తిగా మారిపోవడం ఆయన ప్రత్యేకత. గెటప్ మార్పులు, బాడీ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్స్ విషయంలో ఆయన చూపించే అంకితభావం ప్రేక్షకులను ఎప్పుడూ ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. మాత్రం ఆశించిన స్థాయి విజయాన్ని అందుకోలేకపోయాడు. ముఖ్యంగా 'తంగలాసో'లో ఆయన చేసిన పాత్రకు విమర్శలకు ప్రశంసలు లభించాయి. దీంతో మళ్ళీ విక్రమ్ మళ్ళీ ఫ్యామిలీకి వచ్చాడని సిని పర్సాలు అభిప్రాయపడ్డాయి. ఈ ఉత్సాహంతోనే విక్రమ్ వరుస ప్రాజెక్టుల్ని లైన్లో పెడుతున్నారు. తాజాగా సోషల్ మీడియాలో చేసిన పోస్టుతో ఆయన అభిమానుల్ని సర్ప్రైజ్ చేశారు. 'కాస్టింగ్ నిర్ణయం కూడా ఒక రకమైన సిద్ధం. ఈ సంవత్సరం నన్ను కదిలించే కథల కోసం ఎదురు చూశాను. నేను



ఎంతో గౌరవించే దర్శకులతో నాలుగు విభిన్న చిత్రాలతో రాబోతున్నాను' అని విక్రమ్ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుల ప్రయాణాన్ని అభిమానులతో పంచుకోవాలని ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నానని కూడా చెప్పారు. అయితే ఆ నాలుగు సినిమాల కథలు, దర్శకుల వివరాలను విక్రమ్ ఇప్పటికీ రహస్యంగానే ఉంచారు. అయినప్పటికీ కోలీవుడ్, టాలీవుడ్ వర్గాల్లో ఈ చిత్రాలు విక్రమ్ మార్పు ప్రయాణాలు, పక్కా మాన్ ఎలిమెంట్స్ తో ఉండబోతున్నాయని టాక్ వినిపిస్తోంది. వరుసగా పలకరిస్తున్న పర్యాటకాల నుంచి తేరుకుని ఈ నాలుగు సినిమాలతో బాక్సాఫీస్ వద్ద మళ్ళీ తన సత్తా చాటుతానని విక్రమ్ కంకణం కట్టుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. విక్రమ్ చేరుకోతే ఈ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి అధికారిక ప్రకటనలు ఎప్పుడూ బయటికొస్తాయి అని సిని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

# తల్లి పాత్రలో..

వెండితెరపై దశాబ్దాల పాటు తనదైన ముద్ర వేసిన నటి మీనా, ఇప్పుడు డిజిటల్ దునియాలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. ఆమె నటించిన సరికొత్త వెబ్ సీరీస్ 'రోస్ట్' ఈ నెల 27 నుంచి జియో హాట్ ప్లాట్లో ప్రసారం కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఆమె తన సిని ప్రయాణంలోని ఒడిదుడుకులు, వ్యక్తిగత అనుభవాలను ఓ ఇంటర్వ్యూలో పంచుకున్నారు.

జీవితానికి కనెక్ట్ అవుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది" అని అన్నారు. ఇప్పటి తరం పిల్లల గురించి మీనా ప్రాశస్త్యం వ్యక్తం చేసింది. "ఈ జనరేషన్ పిల్లలకు మనం ఏది చెప్పినా 'మాకు తెలుసులే' అనేస్తారు. వారికి అన్ని విషయాలపై విపరీతమైన అవగాహన ఉంది. పిల్లలకు ఏది మంచి, ఏది చెడు అని వివరించడం వరకే తల్లిదండ్రులుగా మన బాధ్యత అని, అంతకుమించి వారిని నియంత్రించడం కష్టం" అని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు.

కెరీర్ పీక్ స్టేజీలో ఉన్నప్పుడు పండగలు, పబ్లిక్ కూడా జరుపుకోలేనంత బిజీగా ఉండేవారట మీనా. "అందరూ ఇంట్లో టిఫిన్లు కాలుస్తుంటే, నేను మాత్రం మేకప్ తో సెట్ లో ఉండేదాన్ని. నాకిష్టమైన పండగలను మీన్ అవుతున్నానని చాలా బాధపడ్డా" అని ఆనాటి రోజులను మీనా గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే, ఆమె తల్లి చెప్పిన ఒకే ఒక్క మాట మీనా ఆలోచనను మార్చింది. "పండగ ఎవరైనా చేసుకుంటారు.. కానీ పండల మంది కొత్త వ్యక్తుల మధ్య, కొత్త ప్రదేశాల్లో పని చేసే అవకాశం మాత్రం అందరికీ రాదు" అని అమ్మ చెప్పిందన్నారు. అప్పటి నుంచి పనిలోనే పండగను వెతుక్కోవడం నేర్చుకున్నానని మీనా తెలిపారు. 'రోస్ట్' సీరీస్లో మీనా తల్లి పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. "నేను స్వయంగా తల్లిని కాకముందు చేసిన పాత్రలకు, ఇప్పుడు చేస్తున్న పాత్రలకు చాలా తేడా ఉంది. ఇప్పుడు ఆ ఎమోషన్స్ నా మనసు లోతుల్లో నుంచి వస్తున్నాయి. ప్రతి డైలాగ్ నా



# కన్నీళ్లు



జ్యోతి పూర్వజ్, పూర్వజ్ లీడ్ రోల్స్ చేస్తున్న సినిమా 'కిల్లర్' ఈ సినిమాను పూర్వజ్ డైరెక్ట్ చేయడంతో పాటు ఎ. పద్మావతి రెడ్డితో కలిసి నిర్మించారు. తాజాగా ఈ సినిమా టీజర్ను ప్రముఖ దర్శకులు అనిల్ రావిపూడి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అనిల్ రావిపూడి మాట్లాడుతూ, 'టీజర్ చాలా బాగుంది. నై ప్రై, ట్రిల్లర్ జానర్ కలిపి ఈ సినిమాను రూపొందించారు. కాంటినెంట్స్ ప్రముఖ దర్శకులు అనిల్ రావిపూడి ఆవిష్కరించారు. ఈ సినిమాకు

# వదులుకోలేను



బాలీవుడ్ నాకు వచ్చింది అయితే హాలీవుడ్ మెర్సినిచ్చి.. రెండింటో దేన్నీ వదలేను అంటూ 'మహానటి'లో సావిత్రిలా డైలాగులు చెబుతోంది గ్లోబల్ బ్యూటీ ప్రియాంక చోప్రా. భారతీయ సిని రంగం నుంచి గ్లోబల్ స్థాయికి ఎదిగిన ఆరుదైన నటిమహిల్లో ప్రియాంక చోప్రా ఒకరు. మొదటిగా కెరీర్ ప్రారంభించిన ఆమె 2000లో మినీ వరల్డ్ కిరీటం అందుకుని దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఆ తర్వాత బాలీవుడ్లో అడుగుపెట్టి వరుస విజయాలతో స్టార్ హీరోయిన్గా ఎదిగింది. అందం, నటన, ఆత్మవిశ్వాసం కలయికగా ప్రియాంక తనకంటూ ప్రత్యేకమైన స్థానం సంపాదించుకుంది. బాలీవుడ్లో ఆమెకు మొదటి పెద్ద గుర్తింపు తీసుకొచ్చిన చిత్రాల్లో అండాజ్ (2003), ముఖ్య పాత్ర కోర్గీ (2004), బిలాజ్ (2004) ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా బిలాజ్ సినిమాలో ప్రతినాయకురాలి ఛాయలు ఉన్న పాత్రలో ఆమె నటన ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఆ తర్వాత డాన్, క్రిష్, డాన్ 2, అగ్నెఫ్ వంటి కమర్షియల్ హిట్స్ తో తన మార్కెట్ ను మరింత పెంచుకుంది. నటన పరంగా ఆమెకు ఆత్మంత పేరు తెచ్చిన సినిమాల్లో ఫ్యాషన్ (2008) ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. ఈ చిత్రానికి ఆమె జాతీయ అవార్డు అందుకోవడం ఆమె కెరీర్లో కీలక మలుపుగా నిలిచింది. అలాగే బార్నీ!, 7 ఖాన్ మాస్క్, మేరీ కోమ్, బాజీరావు మస్తానీ

వంటి చిత్రాల్లో విభిన్న పాత్రలు పోషిస్తూ నటిగా తన వైవిధ్యాన్ని చూపించింది. ఈ సినిమాల ఆమెను కేవలం గ్లామర్ హీరోయిన్గా కాకుండా టాలెంటెడ్ నటిగా నిలబెట్టాయి. ఇక వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా ప్రియాంక ఎప్పుడూ వార్తల్లో నిలిచింది. తనకుంటే పదేళ్లు చిన్నవాడైన అమెరికన్ గాయకుడు నీక్ జోనాస్ను ప్రేమించి వివాహం చేసుకోవడం ఆమె ధైర్యమైన నిర్ణయంగా చెప్పొచ్చు. కెరీర్, వర్కుల రైజ్ రెండింటోనూ ఆమె తీసుకున్న ఆడుగులు ప్రయాంకను స్పెషల్ పర్సన్ గా నిలబెట్టాయి. ఇన్నాట్ కెరీర్ తర్వాత ఆమె తొలిసారి తెలుగులో నేర్చుకున్నా సినిమా చేస్తుందంటే విశేషంగా మారింది. దర్శక దీరుడు రాజమౌళి దర్శకత్వంలో సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు హీరోగా తెరకెక్కుతోన్న 'వారణాసి'లో ఆమె మందాకిని అనే పవర్ ఫుల్ రోల్ పోషిస్తోంది. మరోవైపు ఆమె నటించిన హాలీవుడ్ చిత్రం ది బ్లడ్ ఈ నెల 25న విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో బాలీవుడ్ నుంచి హాలీవుడ్ కు వెళ్లిన విషయంపై ప్రియాంక తన మనసులోని భావాలను పంచుకుంది. తనకు ఎప్పుడూ బాలీవుడ్ ని వదిలేయనూ ఉద్దేశం లేదని ప్రియాంక స్పష్టం చేసింది. హిందీ సినిమాల్లో పని చేస్తున్న సమయంలో కొన్ని కారణాల వల్ల తనకు సరైన అవకాశాలు రాలేదని, ఒక నటిగా సవాళ్లు విసిరి, ఉత్సాహాన్ని ప్రాజెక్టులు వెతికి క్రమంలో తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నానని వెల్లడించింది.

ఆయన ముందుంటారు. కెరీర్లో పీక్ స్టేజీలో ఉన్న ఈ టైమ్లో కూడా చిన్న చిత్రాలకు సపోర్ట్ చేస్తున్న ఆయన పెద్ద మనసుకు థ్యాంక్స్ అని అన్నారు. డైరెక్టర్ పూర్వజ్ మాట్లాడుతూ, 'అనిల్ గారు చాలా హెడ్డీక్ వర్క్లో ఉన్నారు. నేను ఆయనతో మాట్లాడినప్పుడు 'మీరు ప్రీగా ఉన్నప్పుడు టీజర్ రిలీజ్ చేద్దాం సార్' అన్నారు. కానీ ఆయన 'మనం పాజిటివిటీ (స్టైల్ చేయాలి). కొత్త వాళ్లకు మన వంతు ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి' అంటూ టీజర్ రిలీజ్ చేశారు. అనిల్ గారి పాజిటివిటీ మా టీమ్ కు కూడా రావాలి.

చూశాం. ఇప్పుడు ఈ మూవీలో ఆమె ప్రాస్పెక్టివ్ షాకింగ్ గా ఉంది. యాక్షన్ సీన్స్ లో బాగా చేశారు. రియల్ లైఫ్ లో భార్యలకు ఈ రీల్ లైఫ్ లో ఎలా చేశారు? అనేది ఆసక్తికరంగా ఉంది' అని అన్నారు. హీరోయిన్ జ్యోతి పూర్వజ్ మాట్లాడుతూ, 'ఎంతో బిజీగా ఉన్నా మా మూవీ టీజర్ ను అభిమానంతో అనిల్ రావిపూడి గారు రిలీజ్ చేశారు. చిన్న సినిమాలను ఎంకరేజ్ చేయడంలో

# 'కిల్లర్' టీజర్!