

విలేకరులు కావాలేను

కర్నూలు నుండి వెలువడుతున్న 'విజయ సారథి' తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు అనుభవం ఉన్న విలేకరులు కావాలేను.. తెలుగు రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాలు మరియు అన్ని మండల కేంద్రాలలో స్థానిక సమస్యలపై పోరాడేందుకు ఆసక్తి ఉన్న లిపోర్టర్లు వెంటనే సంప్రదించండి.. సెల్ నెం: 97003 70499

సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎడిటర్ : పి.వెంకటేశ్వర్లు

విజయ

RNI / APTEL/2015/64956

సారథి

తెలుగు దినపత్రిక

టీవీ రిపోర్టర్లు కావాలేను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనం సృష్టిస్తున్న విజన్ టీవీలో రిపోర్టర్లు & పీడియో గ్రూపు, కెమెరామెన్లు కావాలేను. ఆసక్తి ఉన్న వారు వెంటనే సెల్ నెం: 97003 70499

యండి. పి.వెంకటేశ్వర్లు

చీఫ్ ఎడిటర్ : పేరపాగు వెంకటేశ్వర్లు

మంగళవారం

30-09-2025

సంపుటి : 11

సంచిక : 230

పేజీలు : 8

వెల : రూ 3-00

కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, కడప, చిత్తూరు, తిరుపతి, ప్రకాశం, గుంటూరు, నెల్లూరు, విజయవాడ, విజయనగరం, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, శ్రీకాకుళం, కాకినాడ, విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్.



విజయవాడ దుర్గమ్మకు పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన సీఎం చంద్రబాబు దంపతులు..

విజయవాడ, సెప్టెంబర్ 29: ఇంద్రకీలాద్రిపై కొలువైన దుర్గమ్మ దర్శనార్థం సాధారణ భక్తులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. భక్తుల కోసం నిర్మిస్తున్న అన్న ప్రసాద భవనం మరో ఆరు నెలల్లో పూర్తవుతుందని చెప్పారు. సోమవారం ఇంద్రకీలాద్రిపై శ్రీదుర్గామల్లేశ్వర స్వామి వారి దేవాలయంలో కొలువు తీరిన శ్రీదుర్గమ్మకి సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు దంపతులు పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు.అనంతరం దేవాలయం బయట సీఎం చంద్రబాబు మీడియాతో మాట్లాడతూ.. రూ. 25 కోట్లతో 1,500 మంది భక్తులు భోజనం చేసే విధంగా అన్న ప్రసాద భవనం నిర్మిస్తున్నామన్నారు. రూ. 27 కోట్లతో 3 నెలల్లో ప్రసాదం తయారీ కేంద్ర పనులు పూర్తవుతాయని పేర్కొన్నారు. అలాగే రూ. 5.5 కోట్లతో ప్రధాన ఆలయం వద్ద పూజా మండపానికి సంబంధించిన నిర్మాణ పనులు చేపట్టమని సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు వివరించారు.ప్రభుత్వం తరఫున దుర్గమ్మ తల్లికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించడం అద్భుష్టంగా భావిస్తున్నానన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు సుఖ సంతోషాలు అందించాలని అమ్మవారిని కోరుకున్నానని తెలిపారు. దుర్గమ్మ దయతో కృష్ణమ్మ పరపళ్లు తొక్కుతోందని.. దీంతో రాష్ట్రంలోని ప్రాజెక్టులన్నీ జలకళతో ఉన్నాయని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజలంతా ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని.. రాష్ట్ర సంపద పెరగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. నవరాత్రుల సందర్భంగా ఇప్పటి వరకూ 8 లక్షల మంది భక్తులు.. దుర్గమ్మ వారిని దర్శించుకున్నారని వివరించారు.ఈ రోజు ఒక్క రోజే 1.20 లక్షల మంది భక్తులు.. దుర్గమ్మను దర్శించుకున్నారని పేర్కొన్నారు. అమ్మ వారి దర్శనం కోసం వచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు రాకుండా అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు. వవిత్రతను కాపాడుతూ.. అధిక మంది భక్తులకు దర్శన భాగ్యం కల్పించేలా ఏర్పాట్లు చేశామని చెప్పారు. ప్రసాదంలో నాణ్యత పెంచామని.. అలాగే వీటినీ దర్శనాలను క్రమబద్ధీకరించామన్నారు. అయితే అమ్మవారి దర్శనాల్లో అధిక సమయం సాధారణ భక్తులకే కేటాయించామని తెలిపారు.దుర్గమ్మ ఆశీస్సులతో ప్రభుత్వం పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేపడుతోందన్నారు. ప్రజలకు సేవ చేస్తున్న కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను దుర్గమ్మ ఆశీర్వాదించాలని కోరుకుంటున్నానని చెప్పారు. 2014-19 మధ్య కాలంలోనే దుర్గ గుడి అభివృద్ధికి చర్యలు



తీసుకున్నామని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు. నేడు మల్లీ అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నామని వివరించారు. దాతల సహకారంతో యాగశాల నిర్మిస్తామన్నారు. రూ. 14 కోట్లతో ఎలివేటెడ్ క్యూ కాంప్లెక్స్ వంటి పనులు చేపట్టమని వీటిని ఐదు నెలల్లో పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. 2027 గోదావరి, 2028 కృష్ణా పువ్వలూ కూడా ఘనంగా నిర్వహిస్తామని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం చేసే మంచి పనులకు దుర్గమ్మ దీవెనలుండాలని పేర్కొన్నారు. దసరా సందర్భంగా విజయవాడ ఉత్సవ్ నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. దసరా అంటే విజయవాడ గుర్తుకు వచ్చేలా కార్యక్రమాలు చేపట్టమని వివరించారు.

గన్నవరంలో ఉడాన్ యాత్రీ కేఫే

ప్రారంభించిన మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు



విజయవాడ, సెప్టెంబర్ 29: గన్నవరం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఉడాన్ యాత్రీ కేఫ్ ను కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కె. రామ్మోహన్ నాయుడు ప్రారంభించారు. సోమవారం జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసే ఉడాన్ యాత్రీ కేఫ్ ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రయాణికులకు కెఫేలో కాఫీని ఆయనే స్వయంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా విమానాశ్రయంలో ప్రయాణికుల అభిప్రాయాలను కేంద్ర మంత్రి స్వయంగా అడిగి

తెలుసుకున్నారు. కేంద్ర మంత్రి చేతుల మీదుగా ఇలా కాఫీని అందుకోవడం ఆనందంగా ఉందని ప్రయాణికులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మ పేరుతో ఒక చెట్టు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన.. విమానాశ్రయం ఆవరణలో మొక్కను నాటారు.అనంతరం కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు మాట్లాడుతూ.. విమానాశ్రయ అధికారులు, ప్రయాణికుల తో కలిసి ఇంత పెద్ద కార్యక్రమం చేయడం తనకు సంతోషంగా ఉందన్నారు. 10 ఏళ్ల క్రితం దేశంలో కేవలం 74 విమానాశ్రయాలు మాత్రమే ఉండేవన్నారు. ప్రస్తుతం వాటి సంఖ్య 160కి చేరిందని చెప్పారు. ఇన్ని విమానాశ్రయాలు ఉండడం వల్ల.. చిన్న పట్టణాలకు కూడా ఎయిర్ కనెక్టివిటీ ఇవ్వగలిగామని పేర్కొన్నారు. పట్టణాలకు సైతం ఎయిర్ కనెక్టివిటీ ఇవ్వడం వల్ల సామాన్యులు సైతం విమానాల్లో ప్రయాణిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇక విమానంలో ప్రయాణిస్తున్న సామాన్య ప్రయాణికుల నుంచి ఫీడ్ బ్యాక్ సైతం తాము తీసుకున్నామని వివరించారు. విమానాశ్రయాల్లో తినుబండారాలు అధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్నారంటూ ఈ సందర్భంగా తమకు ఫిర్యాదులు అందాయన్నారు. వంద సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా తొలిసారి ఉడాన్ యాత్రీ కేఫ్ ను ముంై విమానాశ్రయంలో ప్రారంభించామని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు.

తెలంగాణ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదల

నిజామాబాద్(విజయసారథి): స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను నిర్వహించేందుకు ఎన్నికల కమిషన్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. దశలవారీగా ఎన్నికలు. ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ, గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికలను నిర్వహిస్తామని తెలంగాణ ఎన్నికల కమిషన్ ప్రకటించింది.ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ రెండు విడుతల్లో ఎన్నికలు నిర్వహించడానికి ఎన్నికల కమిషన్ రంగం సిద్ధం చేసింది. ఎంపీటీసీ జెడ్పీటీసీ ఎన్నికలు రెండు విడుతలుగా మొదటి విడత: అక్టోబర్ 9 వరకు నామినేషన్లు 23న పోలింగ్. రెండో విడత: అక్టోబర్ 13 వరకు నామినేషన్లు 27న పోలింగ్. నవంబర్ 11న ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ, ఓటర్ లెక్కింపు.గ్రామపంచాయతీలు:గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలు మూడు విడతల్లో నిర్వహిస్తామని స్టేట్ ఎలక్షన్ కమిషన్ ప్రకటించింది.మొదటి విడతలో :అక్టోబర్ 17 వరకు నామినేషన్లు, అక్టోబర్ 31 పోలింగ్, ఫలితాలురెండో విడుతలో:అక్టోబర్ 21 వరకు నామినేషన్లు నవంబర్ 4న పోలింగ్, ఫలితాలుమూడో విడత లో:అక్టోబర్ 25 వరకు నామినేషన్లు నవంబర్ 8న పోలింగ్ మరియు ఫలితాలు. అక్టోబర్ 9 నుండి ఎన్నికల కోడ్ అమలులో ఉంటుందని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ ప్రకటించింది.



న్యూఢిల్లీ పీర్వటన్ సీఎం చంద్రబాబు, లోకేష్

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 29: ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, రాష్ట్ర విద్యు బలీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ ల దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీ వర్యటన ఖరారైంది. మంగవారం ఉదయం వీరిద్దరు న్యూఢిల్లీకి బయలుదేరి వెళ్లనున్నారు. సీఐఐ సదస్సులో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు పాల్గొనున్నారు. ఈ వర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని మోదీతో సీఎం చంద్రబాబు సమావేశమయ్యే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. అలాగే ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తో సైతం ఆయన భోజీ కానున్నారు. అక్టోబర్ 16వ తేదీన కర్నూలులో జీఎస్టీ 2. 0 కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధాని మోదీని సీఎం చంద్రబాబు అధికారికంగా ఆహ్వానించనున్నట్లు సమాచారం. మరోవైపు నారా లోకేశ్ సైతం



.. న్యూఢిల్లీ వర్యటనలో భాగంగా పలువురు కేంద్ర మంత్రులతో సమావేశమవుతారని తెలుస్తోంది.ఇంకోవైపు ప్రధాని మోదీ.. అక్టోబరు 16వ తేదీన కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లాల్లో పర్యటించనున్నారు. జీఎస్టీ సంస్కరణలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు కర్నూలు నగరంలో ప్రధాని మోదీ రోడ్ షో నిర్వహించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి లోకేశ్ తోపాటు ఇతర మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలూ పాల్గొంటారు. వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, ఇప్పటికే పూర్తి చేసిన పలు పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నారు. ఈ వర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని మోదీ.. శ్రీశైలంలోని మల్లికార్జునస్వామి వారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. ఓర్వకల్లు సమీపంలోని ప్రధాని సభ ఏర్పాటుకు అనువైన స్థలం కోసం జిల్లా ఉన్నతాధికారులు ఇప్పటికే పరిశీలిస్తున్నారు. ఓర్వకల్లు సమీపంలో 415 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో జైరాజ్ ఇన్స్టాల్ ఉక్కు పరిశ్రమను ప్రధాని ప్రారంభించనున్నారని తెలుస్తోంది.



చేసారు. రెండో అంతస్తులో పార్టీ సెల్స్, సిబ్బందికి వసతి కల్పించారు. మూడో ఫ్లోర్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు, జనరల్ సెక్రటరీలు, సెక్రటరీలకు కేటాయించారు. టాప్ ఫ్లోర్ ను ఢిల్లీ బీజేపీ అధ్యక్షుడు, ప్రధాన కార్యదర్శి (ఆర్గనైజేషన్)కు రిజర్వ్ చేశారు. ఢిల్లీ ఎంపీలు, రాష్ట్ర స్థాయి ఇన్చార్జి నేతలకు రూములు కేటాయించారు. రూ.2.23 కోట్ల వ్యయంతో కొత్త కార్యాలయ నిర్మాణం జరిగింది.

సియోల్ లో రోడ్డు షో.. మంత్రి కీలక వ్యాఖ్యలు

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 29: గత ఏడాది కాలంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ 156 ప్రాజెక్టుల ద్వారా రూ. 10 లక్షల కోట్లకుపైగా పెట్టుబడులను సాధించడంతో పాటు దాదాపు 8 లక్షల కొత్త ఉద్యోగాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సృష్టించిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు,పెట్టుబడులు శాఖల మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఇది కేవలం సంఖ్య మాత్రమే కాదని.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెట్టుబడిదారులు ఒక గమ్యస్థానంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ పై ఉంచిన విశ్వాసానికి ప్రతీక అని ఆయన అభివర్ణించారు. ఏపీ ఈడీబీ ఆధ్వర్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ - దక్షిణ కొరియా బిజినెస్ ఫోరం పార్లనరీషిప్ సమ్మిట్ సందర్భంగా రాజధాని సియోల్ లో సోమవారం రోడ్ షో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దక్షిణ కొరియా పెట్టుబడుదారులను ఉద్దేశించి మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. 1,053 కిలోమీటర్ల తీర ప్రాంతంతో.. నేడు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం భారతదేశానికి తూర్పు తీర ముఖ ద్వారంగా ఉందని వివరించారు. ఏపీలో పోర్టులు ఇప్పటికే తూర్పు తీరంలో 30 శాతం కార్గోని నిర్వహిస్తున్నాయని చెప్పారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో నిర్మాణంలో ఉన్న నాలుగు కొత్త గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టులు.. రామాయపట్నం, మూలపేట, మచిలీపట్నం, కాకినాడ ద్వారా ఏడాదికి అదనంగా 353 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల కార్గో సామర్థ్యాన్ని పెంచాయని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో రాష్ట్రంలో కార్గో సామర్థ్యాన్ని సంవత్సరానికి 700 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులకుపైగా విస్తరించనున్నామని ఈ సందర్భంగా ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.



ఘగరు బాధితులకు దివ్య ఔషధం..

గుమ్మడి - ఇలా తీసుకుంటే..!!



గుమ్మడికాయ. చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. ఆయుర్వేద ప్రకారం గుమ్మడికాయ మనకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. గుమ్మడికాయలో అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులో విటమిన్లు, మినరల్స్, శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. గుమ్మడికాయలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయని.. ఘగరు వ్యాధి గ్రస్తులకు మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి కాయను అనేక రకాలుగా వంటలో వినియోగిస్తారు. ఇక, ఆరోగ్య పరంగానూ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడికాయల్లో బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. బీటా కెరోటిన్ మన శరీరంలో విటమిన్ ఎ గా మారుతుంది. విటమిన్ ఎ వల్ల కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. గుమ్మడికాయల్లో లుటీన్, జియాజాంథిన్ అనే పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. గుమ్మడికాయల్లో విటమిన్ సి, ఎ అధికంగా ఉండడం వల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాలు, యాంటీ బాడీలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. జీర్ణశయం, పేగుల గోడలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. గుమ్మడికాయల్లో ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండడం వల్ల ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ కాయల్లో ఉండే ఫైబర్ మన శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. మరిన్ని కనుగొనండి క్రికెట్ వార్తల సేవలు వాతావరణ సమాచార సేవలు ఎక్స్‌క్లూజివ్ ఇన్‌స్టెట్స్ మనీ టీప్స్ క్రిడలు మనీ సేవలు కాగా, పొటాషియం వల్ల బీజ్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. గుమ్మడికాయల్లో ఉండే ఫైబర్ వల్ల మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు రక్తంలో సెమ్యుడిగా గ్లూకోజ్‌గా మారుతాయి. దీంతో ఘగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. గుమ్మడికాయల్లో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇక.. గుమ్మడి గింజలతోనూ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకల ఆరోగ్యం, పురుషుల సంతానోత్పత్తి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ వంటి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అయితే, పరిమితి మేరకు వీటిని తీసుకోవటం ద్వారా లాభం కలుగుతుంది.

చికెన్ లివర్ తినేవారు

తప్పక తెలుసుకోవాలి!

చాలామంది చికెన్ ఇష్టంగా తింటారు. అయితే చికెన్ మాత్రమే కాదు చికెన్ లివర్ లో కూడా మన శరీరానికి ఉపయోగపడే బోలెడన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. చికెన్ లివర్ తింటే మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ప్రస్తుతం మనం చికెన్ లివర్ తినడం వల్ల కలిగే హెల్త్ డెనిఫిట్స్ గురించి తెలుసుకుందాం. చికెన్ లివర్ లో ఫుల్ పోషకాలు చికెన్ లివర్ లో ప్రోటీన్, ఐరన్, విటమిన్



ఎ, విటమిన్ బి12, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మన శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. చికెన్ లివర్ లో ఉండే ప్రోటీన్ మన కండరాల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. చికెన్ లివర్ లో ఉండే పోషకాల కారణంగా మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలవడతుంది. చికెన్ లివర్ తో ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చికెన్ లివర్ లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది మన శరీరంలోని ఐరన్ లోపాలను పరిష్కరిస్తుంది. రక్తహీనత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. చికెన్ లివర్ లో ఉండే పోషకాలు మన కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చికెన్ లివర్ లో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మన కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి, తక్కువ కాంతిలో కూడా కళ్ళు బాగా పని చేయడానికి దోహదం చేస్తుంది. నరాలకు, మెదడుకు చికెన్ లివర్ ఔట్ చికెన్ లివర్ లో ఉండే పోషకాలు మెదడు పని తీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులో నరాల ఆరోగ్యానికి, మెదడు ఆరోగ్యానికి దోహదం చేసే విటమిన్ బి12, మరియు ఫోలేట్ ఉంటుంది. దీనివల్ల నరాల మరియు మెదడు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చికెన్ లివర్ లో ఉండే పోషకాలతో చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కావలసిన పోషకాలను కూడా చికెన్ లివర్ అందిస్తుంది తగ్గలనుకునే వారికి సరైన ఎంపికగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన బరువు నిర్వహణకు చికెన్ లివర్ దోహదం చేస్తుంది. అయితే చికెన్ లివర్ ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుందని అదే పనిగా దానిని తినడం మంచిది కాదు. ంఅతిగా చికెన్ లివర్ తింటే అనవసరమైన ఆరోగ్య అనర్థాలు చోటు చేసుకుంటాయి. కనుక వారానికి ఒకసారి మాత్రమే చికెన్ లివర్ తినాలని డైటీషియన్లు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. అలాకాకుండా విపరీతంగా చికెన్ లివర్ తింటే అనవసరమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

గరం గరం అల్లం- క్యారెట్ సూప్: డెబ్బకు

గొంతు ఇబ్బందులు పరార్: తయారీ ఇలా

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలు అల్లంలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది జలుబు, జ్వరం వంటి వాటికి ఓ చక్కటి హోమ్ రెమెడీ. శ్వాసనాళ ఇన్ఫెక్షన్ల తగ్గడంలో అల్లం సహాయపడుతుంది. అలాగే దగ్గు, గొంతు నొప్పి, ట్రోమైటిస్ వంటి సమస్యలకు కూడా ఎంతో ప్రభావం చూపుతుంది. అద్భుతమైన ఆయుర్వేద గుణాలున్న అల్లాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. నిజానికి భారతీయ వంటకాలలో సూప్ సంప్రదాయం లేకపోయినా, ఇటీవల కాలంలో దీనికి చాలా మంది అలవాటు పడ్డారు. సాధారణంగా భోజనానికి ముందు సూప్ తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. క్యారెట్, అల్లం కలిపిన ఈ సూప్ తీసుకోవడం వల్ల రుచితో అల్లం చేర్చితే రుచి మరింత మెరుగుతుంది. ఇల్లం, క్యారెట్ కలయిక చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. మంచి రంగు రావడానికి తాజా క్యారెట్లను వాడాలి. గాజర్ కా హల్బాకు ఉపయోగించే ఎర్ర క్యారెట్లు కూడా వాడవచ్చు. సూప్ మరీ పల్లగా లేదా మరీ చిక్కగా ఉండకూడదు. మధ్యస్థంగా ఉండాలి. సూప్ ఎప్పుడూ వేడిగా నర్వ్ చేయాలి. ఈ క్యారెట్ జింజర్ సూప్ తయారీ విధానం ముందుగా షెడ్యూల్ కుక్కర్‌లో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఆలివ్ ఆయిల్ వేడి చేయాలి. వేడెక్కిన సూప్‌లో అల్లం ముక్కలను వేయించాలి. తరువాత అర ఉల్లిపాయను వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు వేయించాలి. తర్వాత మూడు క్యారెట్లను వేసి రెండు నిమిషాల పాటు మళ్లీ వేయించాలి “ ఆ తర్వాత అందులో అల్లం ముక్కలను వేసి



సువాసన వచ్చేంత వరకు వేయించాలి. తర్వాత రెండున్నర కప్పుల నీరు, అర టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి, మూత పెట్టాలి. మూడు విజిట్స్ వచ్చేంత వరకు ఉడికించాలి. ఆవిరిపోయిన తర్వాత చల్లార్చి, టైండర్‌లో వేసి మెత్తని గుజ్జాల చేయాలి. అవసరమైన సూప్ చిక్కగా వచ్చేంత వరకు మరిగించాలి. తర్వాత అర టీస్పూన్ మిక్స్డ్ హెర్బ్స్, అర టీస్పూన్ మిరియాల పొడి, పావు టీస్పూన్ ఉప్పు కలపాలి. చివరగా, క్యారెట్ జింజర్ సూప్‌ను రెండు టేబుల్ స్పూన్ల గుమ్మడి గింజలు, ఒక టీస్పూన్ పుడినాతో అలంకరించి సర్వ్ చేయాలి.

ఆహారాన్ని పదే పదే వేడి చేసి తింటున్నారా..?

ఆహారాన్ని వేస్ట్ చేయడం చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. అలాగే మరికొంత మంది నమయం లేకపోవడం కారణంగా ఉదయం వండుకుని రాత్రి వరకు దాన్ని పదే పదే వేడి చేసుకుని తింటుంటారు. ఆహారాన్ని వేడి చేయడం కోసం ఓవెన్ లో లేదా గ్యాస్ ను ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఇలా ఆహారాన్ని పదే పదే వేడిచేసి తినడం ద్వారా క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇది ఇంటి ఆహారమైనా ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుందని చెబుతున్నారు. మారాతున్న జీవనశైలి, ఉరుకులు వరుగుల జీవితంలో చాలా మంది ఇళ్లల్లో రెండు, మూడు రోజులకు సరిపడా వండుకుని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవడం అలవాటుగా మారిపోయింది. అవసరమైనప్పుడు వాటిని బయటకు తీసి వేడి చేసుకుని తింటున్నారు. అయితే ఇలా చేయడం ద్వారా అనారోగ్యం బారినపడే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు



అభిప్రాయపడుతున్నారు. అలా నిల్వ ఉంచిన ఆహారాన్ని వేడి చేసి తినడం సురక్షితం కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆహారాన్ని పదే పదే వేడి చేయడం వల్ల పోషకాలు తక్కువ అవుడంతోపాటుగా విషపూరితంగా మారుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇది జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. శరీరంలో విషపూరిత అంశాలు పేరుకుపోవడం ద్వారా తీవ్రమైన వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఇక చిటూ ప్రకారం పండిన ఆహారాన్ని మళ్లీ వేడి చేసేటప్పుడు.. దాని ఉష్ణోగ్రత కనీసం 70 డిగ్రీల సెల్సియస్ కు చేరుకోవాలి. అప్పుడు మాత్రమే బ్యాక్టీరియా చనిపోతుంది. కానీ ఈ ప్రక్రియ ఒక్కసారి మాత్రమే చేయాలని చెబుతోంది. మరిన్ని కనుగొనండి ఉత్పత్తి జీవనశైలి ఆరోగ్యం వీడియో వార్తలు రాజకీయ వార్తలు లైఫ్ స్టైల్ అన్నంను తరచుగా వేడి చేస్తే.. ఇందులో బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుందని, చల్లారిన అన్నాన్ని తిరిగి వేడి చేస్తే.. ఈ బ్యాక్టీరియా మరింత పెరిగి, విషపదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తుందని తెలిపారు. దీని వల్ల ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే అవకాశం ఉందని వివరించారు.

దయాబెటిస్ తో జీడిపప్పు తింటున్నారా?



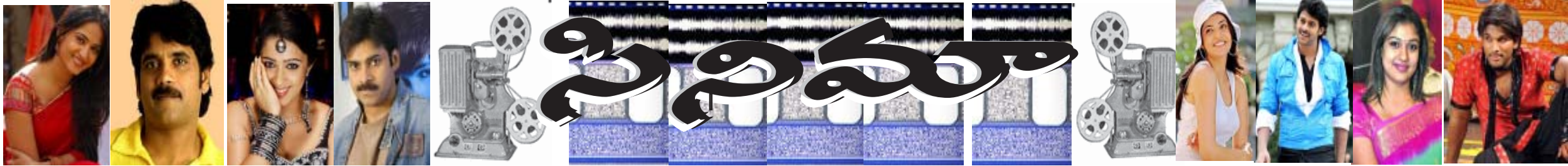
దయాబెటిస్ బాధితులు ఏది తినాలన్నా సమస్యనే. దయాబెటిస్ బాధితులు మంచి పౌష్టికాహారం తినాలి అని చెప్తారు. ఇదే సమయంలో ఏది పడితే అది తినడం దయాబెటిస్ బాధితులకు మంచిది కాదని కూడా చెబుతారు. కొంతమంది డ్రై ఫ్రూట్స్ తినాలని చెబితే, మరి కొంతమంది డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటే మంచిది కాదని సూచిస్తారు. ముఖ్యంగా జీడిపప్పు తింటే మంచిదని కొందరు అంటే జీడిపప్పు తినడం మంచిది కాదని మరికొంతమంది హెచ్చరిస్తారు. మధుమేహంఉన్నవారు జీడిపప్పు గురించి తెలుసుకోవాలి అసలు దయాబెటిస్ బాధితులు జీడిపప్పు తినవచ్చా? తినకూడదా? తింటే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం.దయాబెటిస్ బాధితులు జీడిపప్పును నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు కానీ జీడిపప్పులో ఉండే పోషకాలను, జీడిపప్పుతో ఉండే ఉపయోగాలను, ఇదే సమయంలో ముఖ్యంగా దయాబెటిస్ బాధితులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి. మరిన్ని కనుగొనండి గింజ డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం ఫలము ఎందు ఫలము జీడి స్నాక్స్ ఆరోగ్య జీడిపప్పులో ఫుల్ పోషకాలు .. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు జీడిపప్పులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జీడిపప్పులో హెల్త్ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్ ,ఐరన్ వంటి పోషకాలతో ఉండే జీడిపప్పును తినడం వల్ల మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా జీడిపప్పు తినడం వల్ల కండరాలకు శక్తి వస్తుంది.

పొట్ట కొవ్వు తగ్గించి స్లిమ్ చేసే

సూపర్ సూప్స్ ఇవే!



ఉండి, ఎక్కువ పోషకాలు ఉండే పొట్ట కొవ్వు తగ్గించే కొన్ని సూప్స్ గురించి ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ సూప్ క్యాబేజీ సూప్ ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గించే ఆహారాలలో ఒకటిగా చెప్పబడుతుంది. క్యాబేజీ లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కాస్త తినగానే తృప్తి కలుగుతున్న భావనను కలిగిస్తుంది. కనుక క్యాబేజీ సూప్ చేసుకుని తాగితే మన బరువు తగ్గడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పొట్ట కొవ్వు తగ్గటానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. “ టమాటో సూప్ టమాటో సూప్ కూడా తక్కువ క్యాలరీలను కలిగి ఉంటుంది. టమాటో లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో నొప్పులను, వాపులను తగ్గించడానికి, జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇవ్వడానికి పనిచేస్తుంది. టమాటోలలో ఉండే లైకోపీన్ వల్ల మన శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది. దీనివల్ల పొట్ట కొవ్వు తగ్గుతుంది. ’ క్యారెట్ సూప్ క్యారెట్ సూప్ బరువు తగ్గడానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. క్యారెట్ లో బీటా కెరోటిన్ మరియు ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీర మెటబాలిజం మెరుగుపరచడానికి ఆకలిని తగ్గించడానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. కనుక క్యారెట్ సూప్ తాగడం మంచిది, ఇది పొట్ట కొవ్వును కరిగిస్తుంది. పప్పు సూప్ లో ప్రోటీన్ మరియు ఫైబర్ లో సమృద్ధిగా ఉంటుంది, ఇది మీకు ఎక్కువ సమయం ఆకలి కానివ్వకుండా తృప్తిగా ఉంచుతుంది. ఇది మన శరీరంలోని చెడు క్యాలరీలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పప్పులు కూడా ఐరన్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది మెటబాలిజాన్ని పెంచుతుంది. దీనివల్ల కూడా పొట్ట కొవ్వు తగ్గుతుంది పాలకూర సూప్ పాలకూర సూప్ తక్కువ కాలరీలతో ఉంటుంది. పాలకూర సూప్ ఐరన్ మరియు మాగ్నీషియం వంటి పోషకాలలో అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పోషకాలు మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడంలో మరియు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. పాలకూర డిటాక్సిఫైయింగ్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. కనుక ఇది కూడా పొట్ట కొవ్వు తగ్గించడానికి మంచి ఎంపిక.



దసరా సెలవులు తీసుకున్న అల్లు అర్జున్..!

పుష్ప 2 సినిమాతో పాన్ ఇండియా బ్లాక్ బస్టర్ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న అల్లు అర్జున్ కాస్త గ్యాప్ తీసుకుని అట్టి దర్శకత్వంలో సినిమాను మొదలు పెట్టిన విషయం తెల్సిందే. సినిమా మొదలై చాలా రోజులు అవుతుంది. కానీ ఇప్పటి వరకు సినిమా గురించి ఎలాంటి అప్డేట్ లేదు. కానీ అనధికారికంగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం సినిమా షూటింగ్ ముంబైలో పాటు పలు లోకేషన్లలో చేశారు. కీలక సన్నివేశాల చిత్రీకరణ చేశారు. దాదాపు రెండు నెలల పాటు ఏకధాటిగా షూటింగ్ చేయడం జరిగిందట. ముంబై, హైదరాబాద్ కి అల్లు అర్జున్ పడుల సార్లు ప్రయాణించినట్లు ఆయన సన్నిహితులు చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా ఇదే సినిమా వీఎఫ్ఎక్స్ వర్క్ విషయమై అట్టి, అల్లు అర్జున్ కూడా పలు సార్లు యూఎస్ కి వెళ్లారు. అక్కడ అంతర్జాతీయ స్థాయి వీఎఫ్ఎక్స్ స్టూడియోలో ఈ సినిమా వీఎఫ్ఎక్స్ వర్క్ నడుస్తుందని సమాచారం అందుతోంది. అల్లు అర్జున్, అట్టి మూవీ షూటింగ్ అల్లు అర్జున్ పుష్ప 2 తర్వాత విదేశాలకు వెళ్లి ఫ్యామిలీతో టైం స్పెండ్ చేసిన విషయం తెల్సిందే. ఆ తర్వాత అట్టి సినిమా మొదలు పెట్టడంతో ఫ్యామిలీకి దగ్గరగా ఉండటం సాధ్యం కాలేదట. అట్టి సినిమా కోసం బన్నీ చాలా విధాలుగా కష్టపడుతున్నాడు. సాధారణంగా హీరోలు వీఎఫ్ఎక్స్ విషయంలో పెద్దగా అంటి ముట్టనట్లుగా ఉంటారు. కానీ బన్నీ మాత్రం వీఎఫ్ఎక్స్ వర్క్ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రతి సీన్, ప్రతి షాట్ వీఎఫ్ఎక్స్ వర్క్ విషయంలో అట్టితో మాట్లాడుతూ ఉన్నాడని ఆయన సన్నిహితులు అంటున్నారు. అల్లు అర్జున్ ఎట్టకేలకు అట్టి మూవీ నుంచి బ్రేక్ తీసుకున్నాడు. తన భార్య స్నేహ రెడ్డి పుట్టిన రోజును వైభవంగా నిర్వహించేందుకు గాను యూరప్ ట్రిప్ కి బన్నీ వెళ్లారు. ఫ్యామిలీతో కలిసి ఇటీవలే యూరప్ వెళ్లిన అల్లు అర్జున్ దాదాపుగా రెండు వారాల పాటు అక్కడే ఉంటాడని తెలుస్తోంది. స్నేహ రెడ్డి పుట్టిన రోజు సందర్భంగా తెలుగు ప్రజలందరికీ దసరా సెలవులు వచ్చాయి. అంతా ఎక్కడికీ అక్కడ అన్నట్లుగా ప్రయాణాలు చేస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో అల్లు అర్జున్ కూడా తన దసరా సెలవులను స్నేహ రెడ్డి బిడ్డే సందర్భంగా యూరప్ కి ఫ్లాన్ చేశాడు. అల్లు అర్జున్ ఫ్యామిలీకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తాడు అనే విషయం ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. అందుకే ప్రతి ముఖ్యమైన సందర్భంను ఫ్యామిలీతో సెలబ్రేట్ చేసుకోవడం కోసం ఆయన ఎదురు చూస్తూ ఉంటాడు. అందుకే కేటాయింపబోతున్నాడు. పుష్ప 2



సినిమా వసూళ్లను మించి వచ్చే ఏడాది చివరి వరకు ఈ సినిమా షూటింగ్ కార్యక్రమాలు సాగుజూనే ఉంటాయని చిత్ర యూనిట్ వర్గాల ద్వారా సమాచారం అందుతోంది. అట్టి తన ప్రతి సినిమాను చాలా స్పీడ్ గా పూర్తి చేయడం మనం చూస్తూ ఉంటాం. కానీ ఈ సినిమా విషయంలో మాత్రం కాస్త ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, వీఎఫ్ఎక్స్ వర్క్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల సమయం ఎక్కువ తీసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు సమాచారం అందుతోంది. ఈ మధ్య కాలంలో అల్లు అర్జున్ నుంచి సినిమా అనగానే పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో అంచనాలు ఆకాశాన్ని తాకేలా ఉంటున్నాయి. అందుకే ఈ సినిమా ఫలితం ఎలా ఉంటుందా అని అంతా ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. అట్టి గత చిత్రం జవాన్ వెయ్యి కోట్ల మార్కును టచ్ చేసిన నేపథ్యంలో ఈ సినిమాపై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. ఈ సినిమా ఇండియన్ సినిమాను ఊరిస్తున్న రూ.2000 కోట్ల మార్కును టచ్ చేయాలని అంతా కోరుకుంటున్నారు.

తేజ సీజా.. 150కి గురి పెట్టాడుగా..

తెలుగు సినిమా ఇండస్ట్రీలో బాక్సాఫీస్ వద్ద కంటెంట్ తో ఎవరైనా బిగ్ హిట్స్ అందుకోవచ్చని నిరూపిస్తున్నాడు యువ హీరో తేజ సజ్జా. బాలనటుడిగా కెరీర్ మొదలుపెట్టి, క్రమంగా హీరోగా తనకంటూ ప్రత్యేకమైన మార్కెట్ తెచ్చుకున్న అతను, వరుస విజయాలతో ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తన సత్తా చాటుతున్నారు. హనుమాన్ తోనే బాక్సాఫీస్ వద్ద 350 కోట్ల మార్క్ ను అందుకున్నాడు. ఇక అదే కాన్సిడెన్స్ తో మరో డిఫరెంట్ కాన్సెప్ట్ తో మరో హిట్ కొట్టేశాడు. యువ దర్శకుడు కార్తిక్ ఘట్టమనేని దర్శకత్వంలో వచ్చిన మిరాయ్ సినిమా సెప్టెంబర్ 12న రిలీజ్ అయిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ సినిమా మూడవ వారంలో కూడా బాక్సాఫీస్ వద్ద సునామీలా దూసుకుపోతున్న విధానం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఓవర్సీస్ లోనూ రికార్డు స్థాయిలో వసూళ్లు అందుకుంటోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఉత్తర అమెరికాలో ఈ సినిమా 3 మిలియన్ డాలర్ల మార్క్ దాటినదని అంచనా. అలాగే వరల్డ్ వైడ్ గా 150 కోట్ల గ్రాస్ వైపు దూసుకెళ్తోందని మేకర్స్ ఓ పోస్టర్ ద్వారా ఖాసీ ఇచ్చేశారు. గత వారంలో ఫెస్టివల్ హాల్ డేలు లేకుండా కూడా ఇంత పెద్ద సక్సెస్ రావడంతో, ఈ సినిమాలోని కంటెంట్ బలం, తేజ సజ్జా క్రేజ్ ఎంత పెరిగిందో చెప్పేస్తోంది. బ్రేడ్ వర్గాల అంచనాల ప్రకారం, ఈ విజయంతో తేజ సజ్జా అమెరికాలో బ్యాక్ టు బ్యాక్ 3 మిలియన్ గ్రాస్ ల్లో దాలర్లు ఇచ్చిన అరుదైన హీరో అయ్యాడు. టాప్ లీగ్ స్టార్స్ తప్ప మరెవరూ సాధించని ఈ ఫీట్ సాధించడం అతనికి బిగ్ రికార్డ్. హనుమాన్ తర్వాత మల్లీ మిరాయ్ తో కూడా అమెరికాలో ఇంతటి వసూళ్లు సాధించడం ఆయన బాక్సాఫీస్ స్టామిన్



స్పష్టంగా చూపించింది. ఇక లేటెస్ట్ గా దసరా సెలవులు, కుటుంబ ప్రేక్షకుల మద్దతు, రిలీజ్ ఆడియన్స్ వల్ల సినిమా రన్ మరింత బలపడింది. ముఖ్యంగా వైబ్ ఉంది పాట థియేటర్లలో అలరించి, షోలకి అదనపు ఉత్సాహం తెచ్చింది. సాంగ్ విజవల్స్, బిజీఎం, యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లతో ఆడియన్స్ మరింత కనెక్ట్ అవుతున్నారు. దర్శకుడు కార్తిక్ ఘట్టమనేని మరోసారి తన విజన్ తో ఎక్స్ట్రా చేశాడు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్ పై టీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మాణం కూడా ఈ సినిమాకి బలమైన అస్త్రం అయింది. భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా, క్వాలిటీ ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ తో పండగ మూడ్ లోనే దూసుకెళ్తోంది. మొత్తం మీద, మిరాయ్ తో తేజ సజ్జా తన కెరీర్ లో మరో గోల్డెన్ హిట్ అందుకున్నాడు. 150 కోట్ల గ్రాస్ వైపు దూసుకెళ్తున్న ఈ సినిమా, ఆయనకు ఓ పక్కా మార్కెట్ సెట్ చేస్తుందని టాక్.

చూపులతోనే మాయ చేస్తున్న చందమామ!



ప్రస్తుత కాలంలో హీరోయిన్లు ఏ రేంజ్ లో ఫిట్నెస్ మైంట్ చేస్తున్నారో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. నాలుగు పదుల వయసు దాటినా ఇంకా అంతే అందంగా కనిపిస్తూ ఆకట్టుకుంటున్నారు. దీనికి తోడు ఇద్దరు పిల్లల తల్లులైనా సరే తమ అందంతో.. నిత్యయవ్వనంతో అలరిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే ఈ హీరోయిన్స్ ని చూస్తే వీళ్ళు పిల్లల తల్లుల్లాగా అనిపించడం లేదు అంటూ నెటిజన్స్ కూడా కామెంట్లు చేస్తున్నారు.. అలా ఎప్పటికప్పుడు తన అందంతో, అభినయంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్న వారిలో కాజల్ అగర్వాల్ కూడా ఒకరు. ఈమధ్య నిత్యం సోఫల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న ఈ ముద్దుగుమ్మ.. అటు సినిమాలలో కూడా అవకాశాలు అందుకుంటూ బిజీగా మారిపోయిన విషయం తెలిసిందే.. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా ప్రేక్షకులను అలరించడానికి మరో టైట్ ఫిట్ తో ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా మన ముందుకు వచ్చేసింది.

పదేళ్ల వయసులోనే... సూపర్ స్టార్ కాడుకు మరి..!

తమిళ్ సూపర్ స్టార్ అజిత్ కుమార్ సినిమాలపై ఎంత మక్కువ చూపిస్తాడో, మోటార్ స్పోర్ట్స్ పై అంతకు మించి మక్కువ చూపిస్తాడు. ఈ వయసులోనూ సొంత రేసింగ్ టీంను కలిగి ఉండటంతో పాటు, స్వయంగా తానే రేసింగ్ లో పాల్గొని విజయాలను దక్కించుకోవడం మనం అజిత్ గురించి వార్తల్లో చూస్తూనే ఉంటాం. అజిత్ వంటి స్టార్ హీరో ఏడాదికి రెండు సినిమాలు చేస్తే రూ.100 కోట్ల ఆదాయం ఎటూ పోదు, హైగా ఏదైనా కంపెనీలకు అంబాసిడర్ గా వ్యవహరిస్తే మరో వంద కోట్లు వచ్చినా ఆశ్చర్యం లేదు. అలాంటి అజిత్ సినిమాలను తక్కువగా చేస్తూ, మోటార్ స్పోర్ట్స్ పై ఎక్కువ శ్రద్ధ కనబర్చడం మనం చూస్తూ ఉంటాం. ఆయనకు వాటి పట్ల ఉన్న అభిమానం, ఆసక్తి, ప్రేమ ఏంటో ఆయన తీరును బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు. తక్కువ సమయంలోనే కోల్చివుడ్ లో సూపర్ స్టార్ గా నిలిచిన అజిత్ దాదాపు మూడు దశాబ్దాలుగా తన ప్రస్థానంను కొనసాగిస్తున్నాడు. అజిత్ కుమారుడు అద్విక్ కెరీర్ సాధారణంగా హీరోల వారసులు ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టడం మనం చూస్తూ ఉంటాం. ముఖ్యంగా హీరోల కొడుకులు హీరోలుగా మారుతూ ఉన్నారు. ఇండస్ట్రీలో ప్రస్తుతం ఉన్న చాలా మంది యంగ్ స్టార్ హీరోలు వారసులు అనే విషయం తెల్సిందే. అతి కొద్ది మంది మాత్రం తమ వారసులను ఇండస్ట్రీకి కాకుండా మరో రంగానికి పంపిస్తాను అని చెబుతూ ఉంటారు. అజిత్ ఆ



కోవలోకి వస్తాడు. అజిత్ తనయుడు అద్విక్ కి ప్రస్తుతం పదేళ్ల వయసు. అతడు ఇప్పుడు సినిమాల పట్ల కాకుండా చదువు, మోటార్ స్పోర్ట్స్ పట్ల ఆసక్తి చూపిస్తున్నాడట. ఆ విషయాన్ని స్వయంగా అజిత్ చెప్పుకొచ్చాడు. తన కాదుకు కెరీర్ ను నేను నిర్ణయించాలి అనుకోవడం లేదు, అతడు మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో హెల్ప్ చేస్తాను, అతడు వెంట నేను ఎప్పుడూ ఉంటాను అనే ధైర్యం ను ఇస్తాను అన్నాడు. మోటార్ రేసింగ్ వైపు అద్విక్ ఇటీవల అద్విక్ మోటార్ స్పోర్ట్స్ పై ఆసక్తిని కబర్చుతున్నట్లు అజిత్ పేర్కొన్నాడు. పదేళ్ల వయసులోనే గో - కార్డింగ్ తో అద్విక్ రేసింగ్ ప్రారంభించడం గర్వంగా ఉందని అజిత్ కుమార్ పేర్కొన్నాడు. అద్విక్ నిర్ణయాన్ని నేను ఎప్పుడూ ప్రభావితం చేయాలి అనుకోలేదు. అతడు మంచి నిర్ణయం తీసుకుంటే కచ్చితంగా నా మద్దతు ఉంటుందని అతడికి తెలుసు. అందుకే అతడి యొక్క గో కార్డింగ్ రేసింగ్ నేను మద్దతుగా నిలిచాను. తండ్రిగా నా యొక్క బాధ్యత అనుసారం అతడిని ప్రోత్సహించేందుకు ముందు ఉంటాను. అతడి విజయాన్ని తండ్రిగా ఆస్వాదిస్తాను, గురువుగా అతడి భవిష్యత్తును తీర్చి దిద్దేందుకు నా వంతు కృషి చేస్తాను అంటూ అజిత్ పేర్కొన్నాడు. అద్విక్ విషయంలోనే కాకుండా కూతురు విషయంలోనూ కెరీర్ పరంగా పూర్తి స్వేచ్ఛను ఇస్తాను అంటూ పేర్కొన్నాడు. వారి జీవితాలను ప్రభావితం చేయాలని నేను అనుకోవడం లేదని అన్నాడు. టాల్చివుడ్, కోల్చివుడ్ లో అజిత్ కి ఫ్యాన్స్ ఇదే సమయంలో తనకు ఉన్న మోటార్ స్పోర్ట్స్ అభిరుచిని అడ్డుకోకుండా నా ఇష్టానికి ఎప్పుడూ విలువనిచ్చి, నన్ను అభిమానించిన షానికి అజిత్ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశాడు. మోటార్ రేసుల కోసం దేశ విదేశాలు, చాలా రోజులు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఆ సమయంలో నా కుటుంబంకు నేను దూరంగా ఉండాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో పిల్లల అవసరాలను షానిని చూసుకుంటూ నా బాధ్యత కూడా తానే మోస్తూ నాకు చాలా మద్దతుగా నిలిచింది. సినిమాలతో పాటు మోటార్ రేసింగ్ విషయంలో చాలా మద్దతును ఇవ్వడం వల్లే నేను ఇప్పుడు ఈ స్థాయిలో ఉన్నాను అన్నాడు. షానిని తన సినీ కెరీర్ ను త్యాగం చేసి మరి అజిత్ తో పెళ్లి తర్వాత కుటుంబ బాధ్యతలను చూసుకుంటూ వచ్చింది.

