

**WANTED**

గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు పొందుతూ ప్రజల సమస్యల పట్ల భయంగా పోరాడుతున్న "ప్రజాజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రికకు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా **జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్, వియోఆకవర్గ ఇంఛార్జీలు మరియు మండల రిపోర్టర్లు** కావాలనుకుంటున్నాము. అనుభవం కలిగిన రిపోర్టర్లు మరియు వక్రబి వార్తలు రాయగలిగే కృతవారికి కూడా అవకాశం కల్పించబడుతుంది.

**ప్రజాజ్యోతి** సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు  
**9440231967, 7989894528**



# పవన్ కు పోటీగా లోకేష్?

- రసవత్తరంగా రాజకీయాలు మారుతున్నాయి.
- కూటమిలో అంతర్గత రాజకీయాలు అంతకంతకూ పెరుగుతున్న సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి
- నారా లోకేష్ కు డిప్యూటీ సీఎం పోస్టు కోసం డిమాండ్ వినిపించడం
- మొదటజనసేన పార్టీని, పవన్ కల్యాణ్ ను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించే మహాసేన రాజేష్ ఈ డిమాండ్ ను తీసుకువచ్చారు.
- భవిష్యత్ నాయకత్వాన్ని ఇప్పటి నుంచే రెడీ చేయాలని అంటున్నారు

**విజయవాడ**

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాలు రాసు రాసు రసవత్తరంగా మారుతున్నాయి. కూటమిలో అంతర్గత రాజకీయాలు అంతకంతకూ పెరుగుతున్న సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. దానికి తాజాగా ఉదాహరణ నారా లోకేష్ కు డిప్యూటీ సీఎం పోస్టు కోసం డిమాండ్ వినిపించడం. మొదటజనసేన పార్టీని, పవన్ కల్యాణ్ ను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించే మహాసేన రాజేష్ ఈ డిమాండ్ ను తీసుకువచ్చారు. తర్వాత పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు మద్దతు పలికారు. రేపు మరికొంత మంది అదే మాట అనవచ్చు. ఇదంతా వ్యూహాత్మకంగానే చేస్తున్నారనే అభిప్రాయం

వినిపిస్తోంది. లోకేష్ కు ఇప్పటికిప్పుడు డిప్యూటీ సీఎం పదవి ఎందుకు అవసరం అన్నది టీడీపీ నేతలు బహిరంగంగానే చెబుతున్నారు. భవిష్యత్ నాయకత్వాన్ని ఇప్పటి నుంచే రెడీ చేయాలని అంటున్నారు. డీఎంకే అధినేత స్టాలిన్ తన వారసుడు అయిన ఉదయనిధిని డిప్యూటీ సీఎంగా ప్రమాణం చేయించారు. అదే తరహాలో నారా లోకేష్ ను చేయిస్తే... తర్వాత ఎవరి నాయకత్వం అనే దానిపై సందిగ్ధం చర్చ ఉండవని.. అంటున్నారు. అయితే ఇప్పటికిప్పుడు టీడీపీలో చంద్రబాబు తర్వాత లోకేష్ తప్ప మరో ప్రత్యామ్నాయం లేదు. పార్టీపై ఇప్పటికే ఆయన పట్టు సాధించారని చెబుతున్నారు. అలాగే

ప్రభుత్వంలోనూ ఆయన కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో ఆయనకు అధికారికంగా డిప్యూటీ సీఎం హోదా ఉన్నా.. లేకపోయినా పెద్దగా పట్టించు లేదు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఇటీవలి కాలంలో రాజకీయాలు ఎక్కువగా చేస్తున్నారు. హిందూత్వ వాదాన్ని బలంగా వినిపించడంతో పాటు బీజేపీకి ఇంకా ఎక్కువ దగ్గర అవుతున్నారన్న అభిప్రాయం వినిపిస్తోంది. అదే సమయంలో జనసేన పార్టీ వర్గాలు పవన్ ఒక్కరే అద్భుతంగా పని చేస్తున్నారని.. ప్రభుత్వ పనితీరు పవన్ వల్లనే మెరుగ్గా ఉందని ప్రచారం చేస్తున్నారు. పవన్ కల్యాణ్ కూడా అప్పుడప్పుడు చంద్రబాబుకుపోటీగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. తిరుపతిలో తొక్కిసలాట జరిగినప్పుడు విడిగా పరామర్శలకు వెళ్లారు. అలాగే పార్టీని బలోపేతం చేసుకునేందుకు ఆయన విస్తృతంగా పర్యటనలు చేయాలనుకుంటున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పవన్ కు చెక్ పెట్టడానికి లోకేష్ ను కూడా డిప్యూటీ సీఎం చేయాలన్న వాదన వినిపిస్తోంది. రాజ్యాంగంలో డిప్యూటీ సీఎం అనే హోదా లేదు. కేబినెట్ లో సీఎం తర్వాత మంత్రిలే ఉంటారు. అయితే రాజకీయ పదవిగా డిప్యూటీ సీఎం పదవిని ఇస్తున్నారు. చంద్రబాబు గతంలో రెండు డిప్యూటీ సీఎంలు ఇచ్చారు. జగన్ ఏకంగా ఐదు - మిగతా3లో

# యువత వల్లే దేశం అభివృద్ధి

- యువతలో సరికొత్త ఆలోచనలు రావాలి
- చైతన్యపంతులు కావాలి
- జైలులో ఉన్నప్పుడు బాగా మద్దతిచ్చారు
- తెలుగు పారిశ్రామికవేత్తలు, ప్రవాసాంధ్రులతో సీఎం చంద్రబాబు భేటీ
- తెలుగువాళ్లు ఎక్కడైనా గొప్పగా పని చేస్తారు
- “మరో జన్మ ఉంటే తెలుగువాడిగానే పుట్టించాలని దేవుడిని కోరుకుంటున్నా
- ఆ రోజుల్లో ఐటీకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చా
- అనేకమంది యువత గ్రామాల నుంచి నగరాలకు వచ్చి ఐటీ చదువుకున్నారు.



**జ్యూరిచ్**

రాజకీయాల్లోకి వచ్చేలా యువతను ఎక్కువగా ప్రోత్సహించానని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. ఏ దేశమైనా యువత వల్లే అభివృద్ధి చెందుతుందని చెప్పారు. యూరప్ లోని 12 దేశాల నుంచి ఈ సమావేశానికి వచ్చారని పేర్కొన్నారు. అవకాశం ఉన్న ప్రతిచోటుకూ మనవాళ్లు వెళ్లిపోతారని వివరించారు. తెలుగువాళ్ల

ఎక్కడైనా గొప్పగా పని చేస్తారని అదేవిధంగా రాజీనామా అన్నారు. తాను జైలులో ఉన్నప్పుడు మీరంతా బాగా మద్దతిచ్చారని గుర్తుచేశారు. జ్యూరిచ్ లో ఏర్పాటు చేసిన తెలుగు పారిశ్రామికవేత్తలు, ప్రవాసాంధ్రుల భేటీలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. “మరో జన్మ ఉంటే తెలుగువాడిగానే పుట్టించాలని దేవుడిని కోరుకుంటున్నా. యువతలో సరికొత్త - మిగతా3లో

# పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ఏపీలో పూర్తి సానుకూల వాతావరణం

- జ్యూరిచ్ లో స్వీస్ పారిశ్రామికవేత్తలతో మంత్రి నారా లోకేష్ భేటీ
- ఏడు నెలల క్రితం ఏర్పాటైన ప్రగతిశీల ప్రభుత్వం ఇన్వెస్టర్స్ ఫ్రెండ్లీ విధానాలను అమలు చేస్తోందని వెల్లడి



**జ్యూరిచ్**

శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఏపీలో మ్యూసుఫ్యాక్చరింగ్, ఆర్ అండ్ డి కేంద్రాలు, మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్, ప్రెస్షన్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ తయారీ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని పారిశ్రామికవేత్తలను ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ కోరారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు పూర్తి అనుకూల వాతావరణం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఉందన్నారు. జ్యూరిచ్ లో స్వీస్ పారిశ్రామికవేత్తలతో ఆయన - మిగతా3లో

**వావ్! కేవలం కొన్ని వివరాలు షేర్ చేస్తే ఒక కొత్త కార్ని గెలుచుకునే అవకాశం.**

**ఆగు! అపరిచిత పాస్-అప్స్ లో ఎలాంటి వివరాలు నమోదు చేయవద్దు. వాటిని స్కామర్లు మిస్ యూజ్ చేయవచ్చు!**

**ఆకర్షించేసే పాస్-అప్స్ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి!**  
 స్కామర్లు మీ వ్యక్తిగత వివరాలను దొంగిలించి వాటిని మిస్ యూజ్ చేయవచ్చు.

**ఆర్ బీఐ అంటుంది... స్టార్ట్ అప్స్ డి, కూలీగా ఉండండి**

ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా

మరిన్ని వివరాల కొరకు <https://rbiketahai.rbi.org.in/up> సందర్శించండి  
 మీ అభిప్రాయం తెలుపుటకు [rbiketahai@rbi.org.in](mailto:rbiketahai@rbi.org.in) కి డ్రాయండి

భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్  
**RESERVE BANK OF INDIA**  
[www.rbi.org.in](http://www.rbi.org.in)



















# కొబ్బరి నీళ్లు అందరికీ మంచిదేనా?

కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరమైనవి, కానీ కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దీన్ని తాగడం మంచిది కాదు. కిడ్నీ సమస్యలు, డయాబెటీస్, బరువు తగ్గాలని కోరుకునే వారు, లేదా అల్లెర్జి ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను జాగ్రత్తగా తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో అధిక పొటాషియం, సహజ చక్కెర, ఫైబర్ ఉండటం వల్ల కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైనవి. ఇందులో పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ జి, డి వంటి పలు ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే కొబ్బరి నీళ్లను అన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులలో కూడా తాగడం మంచిది కాదు. కొద్దిగా జాగ్రత్త వహించి, కొబ్బరి నీటిని తాగితేనే మంచిది. ఎందుకంటే కొబ్బరి నీటిలో ఉన్న కొన్ని పోషకాలు, ఆరోగ్యకరమైన లక్షణాలు కొంతమందికి సమస్యలు కలిగించవచ్చు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం స్థాయి అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పొటాషియం కొంతమందికి మంచిది. కానీ కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఇది హైపర్కేమియా (అధిక పొటాషియం స్థాయిలు) కి దారితీయవచ్చు. దీనివల్ల క్రమరహిత హృదయ స్పందనలు, రక్తపోటు పెరగడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను మితంగా తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో కొంతమేర కేలరీలు ఉంటాయి. అయితే సాధారణ చక్కెర పానీయాలకు కంటే తక్కువ. అయితే, బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఎక్కువ మొత్తంలో కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే, ఇది ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోడానికి దారితీయవచ్చు. ముఖ్యంగా అధిక మోతాదులో తీసుకున్నా, బరువు పెరగడం జరుగుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. అవి శుద్ధి చేసిన చక్కెర కంటే ఆరోగ్యకరమైనవి అయినప్పటికీ, డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఈ సహజ చక్కెరలు సమస్యలు కలిగించవచ్చు. అవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచి, డయాబెటీస్ నియంత్రణలో ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు మితంగా తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో కొబ్బరి అంటే అల్లెర్జి ఉన్న వ్యక్తులు ఉంటారు. అల్లెర్జి కారణంగా చర్మంలో పొరపాటు, జీర్ణ సమస్యలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అల్లెర్జి ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం మంచిది కాదు.



## మెట్లెక్కడం ప్రయోజనాలు తెలుసుకోండి



మెట్లెక్కడం, దిగడం అనేది శారీరక ఆరోగ్యం కోసం చాలా ప్రయోజనాలు కలిగిన సహజమైన వ్యాయామం. ఇది హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, డయాబెటీస్ ముప్పును తగ్గించడం, క్యాలరీలను వేగంగా బర్న్ చేయడం, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడం మరియు కండరాల బలాన్ని పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. కానీ గుండె సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులు లేదా శ్వాస సమస్యలున్న వారు మెట్లెక్కడం మానుకోవాలి. మెట్లెక్కడం, దిగడం అనేది శారీరక ఆరోగ్యం కోసం చాలా ప్రయోజనాలు కలిగిన సహజమైన వ్యాయామం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, డయాబెటీస్ ముప్పును తగ్గించడం, క్యాలరీలను వేగంగా బర్న్ చేయడం, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడం, కండరాల బలాన్ని పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంలో దీన్ని అలవాటు చేసుకోండి. మెట్లను ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మెట్లెక్కడం, దిగడం వల్ల గుండె స్పందన మెరుగుతుంది. ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని శరీరం మొత్తం సజావుగా గమనించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగువుతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పును తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రతి రోజు 7 నిమిషాలపాటు మెట్లెక్కడం ద్వారా గుండెపోటు ముప్పు సగం వరకు తగ్గించవచ్చు. మెట్లెక్కడం, దిగడం రక్తపోటు నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది. ఇది డయాబెటీస్ ముప్పును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జాగ్రత్త పోల్చితే మెట్లెక్కడం అనేది చాలా వేగంగా క్యాలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. ఒక నిమిషం మెట్లెక్కితే సుమారు 5 నుంచి 11 క్యాలరీలు బర్న్ చేయవచ్చు. ఇది బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. లిఫ్ట్లను ఉపయోగించటం కన్నా మెట్లు ఎక్కడం వల్ల ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తుంది. మెట్లెక్కడం, దిగడం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించే ఒక మంచి మార్గంగా ఉంటుంది. పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లేదా నిరుత్సాహంగా ఉంటే మెట్లు ఎక్కడం ద్వారా మంచి ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. శరీరానికి ఉత్సాహాన్ని అందిస్తూ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మెట్లెక్కడం వల్ల కాళ్లు, పొట్ట, వెన్ను చేతుల్లోని కండరాలు బలపడతాయి. ఇది కీళ్ల కదలికను మెరుగుపరుస్తుంది. కీళ్లలోని దృఢత్వాన్ని పెంచి ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. బలమైన కండరాలు, కాఫ్ మసల్స్ను పెంచుతుంది. మెట్లెక్కడం అనేది సహజమైన వ్యాయామ విధానం. ఇది రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కణజాలాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా చేస్తుంది. ఏ జిమ్ లేదా వ్యాయామ సామగ్రి అవసరం లేకుండా ఈ వ్యాయామాన్ని ఎవరైనా సులభంగా చేసుకోవచ్చు. మెట్లెక్కడం సమయంలో శరీరం సహజసిద్ధంగా ఎండార్బిన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఇది మనోడైర్యాన్ని పెంచడమే కాకుండా మానసిక శాంతిని అందిస్తుంది. దీని ద్వారా ఆందోళన స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

## బెల్లం తింటే జరిగే మార్పులు

బెల్లం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీనిలో ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు, విటమిన్లు ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ ఒక చిన్న బెల్లం ముక్కు తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది, టీపీ ఆడుపులో ఉంటుంది, రక్తహీనత తగ్గుతుంది. నెలనరి సమస్యలు, కడుపునొప్పులు, అల్లెర్జీలను తగ్గించడంలో కూడా బెల్లం సహాయపడుతుంది. బెల్లం తినడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు తక్కువ మోతాదులో బెల్లం తీసుకోవాలి. బెల్లం మన శరీరానికి శక్తి, పోషకాలు అందించి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, శరీరానికి కావలసిన పోషకాలను అందించడానికి బెల్లం ఎంతో సహాయపడుతుంది. బెల్లం జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచి, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారం అందిస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు తదితర పోషకాలు మన శరీరానికి శక్తిని ఇవ్వడం, జీర్ణక్రియను సక్రమంగా ఉంచడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ప్రతిరోజూ బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ఉపయోగాలు చాలానే ఉన్నాయి. బెల్లం అందించే లాభాల్లో ఒకటి రక్తహీనతను తగ్గించడం. ఇందులో ఉండే ఐరన్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే, బెల్లం టీపీ స్థాయిలను సర్దుబాటు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ఐరన్ను పుష్కలంగా అందించడంతో బెల్లం ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. అలాగే, ప్రతి రోజు బెల్లం తినడం వలన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడం కూడా జరుగుతుంది. బెల్లం అందించే మరొక ప్రధాన



లాభం నెలనరి సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని కల్పించడం. నెలనరి సమయంలో చాలా మంది మహిళలు కడుపునొప్పితో బాధపడుతారు. ఈ కడుపునొప్పిని తగ్గించడంలో బెల్లం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వంటకాల్లో బెల్లం తరచుగా తీసుకోవడం వలన ఈ సమస్యలను తగ్గించవచ్చు. శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులను తగ్గించడంలో కూడా బెల్లం సహాయపడుతుంది. శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు, అల్లెర్జీలకు బెల్లం అద్భుతమైన పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది. ప్రతి రోజు బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల శ్వాస సంబంధిత అల్లెర్జీలు, గొంతు ఇబ్బందులు తగ్గవచ్చు. అలాగే, తరచూ మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు కూడా బెల్లం ఉపయోగించుకుంటే ఈ సమస్యకు ఉపశమనం ఉంటుంది. బెల్లం రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఎక్కువ మొత్తంలో ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ ఉంటాయి. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ను తయారు చేసేందుకు సహాయపడుతాయి. మన రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే గుణం కూడా బెల్లంలో ఉంది. ఇది శరీరంలో రక్తహీనతను తగ్గించి, ఎముకలకు బలం చేకూరుస్తుంది. అందువల్ల, ఇది ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని ఏర్పరచడంలో దోహదం చేస్తుంది. బెల్లం కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడంలో, ఎముకలకు బలం ఇవ్వడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దాని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీరంలో వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఇది కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

## వేడినీరు, చల్లటినీరు ఏది మంచిది?

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది కడుపును శుభ్రం చేయడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయం 2-3 గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగడం మంచి అలవాటు. ఇది మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఈ అలవాటు మీ శరీరానికి శక్తిని అందించి, చర్మం కూడా మెరిసేలా చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నీరు తాగడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కానీ చాలామంది కొన్ని చిన్న చిన్న తప్పులను చేస్తుంటారు. కొందరు కూర్చోని నీరు తాగుతారు, మరికొందరు నిలబడి నీరు తాగుతారు. ఇది మన ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. కడుపులో ఒత్తిడి పెరిగి, శరీరానికి అవసరమైన శుభ్రత పొందేందుకు సరైన విధంగా నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. మనం ఉదయం లేచాక, మొదటగా నీరు తాగడం శరీరానికి అత్యంత ఉపయోగకరమైనది. చిన్నప్పటి నుంచి మన పెద్దలు బ్రెస్ట్ చేసిన తర్వాత నీరు తాగాలని చెబుతారు. ఇది నిజంగా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయం నీరు తాగకుండా ఉంటే, కడుపు సరైన విధంగా పనిచేయదు. కానీ చాలామంది గ్యాస్, నొప్పులు, ఇతర అనారోగ్యాల ఏర్పడుతాయి. అలాంటి సమస్యలను నివారించేందుకు ఉదయం లేచిన తర్వాత నీరు తాగడం చాలా అవసరం. ఉదయాన్నే మనం కూర్చోని నీరు తాగడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే, ఈ విధానంలో కడుపులో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. రాత్రి నిద్ర సమయంలో మన నాలుకలో బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనిని నీరు తాగడం ద్వారా బయటకు పంపవచ్చు. కడుపులో ఎక్కువ ఒత్తిడి లేకుండా, కడుపు శుభ్రంగా ఉంటుంది. ఉదయం లేచాక, కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీరు తాగడం మంచిది. ఇది కడుపును నింపి, శరీరానికి శక్తి ఇవ్వడం మొదలు చేస్తుంది. రాత్రిపూట నీరు తాగకపోవడం వల్ల, ఉదయం నీరు తాగడం కడుపును శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు 2-3 గ్లాసులు తాగలేకపోతే, కనీసం 1 గ్లాసు తాగిన సరిపోతుంది. ఉదయం వేడి లేదా గోరువెచ్చని నీరు తాగడం కడుపును మరింత శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. వేడి నీరు తాగడం వల్ల, శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల, కడుపు సాఫీగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గి, శరీరంలో వేడి పెరిగి, రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.





ధృవ నక్షత్రం కథకు సూర్య నో చెప్పడం తట్టుకోలేకపోయా: గౌతమ్ మీనన్

కోలీవుడ్ లో యాక్టర్, దర్శకుడిగా విజయవంతంగా ప్రయాణాన్ని సాగిస్తున్న సెలబ్రిటీల జాబితాలో టాప్ లో ఉంటాడు గౌతమ్ మీనన్. ఈ స్టార్ డైరెక్టర్ కాంపౌండ్ నుంచి సినిమా వస్తుందంటే అంచనాలతోపాటు సూపర్ క్రేజ్ ఉంటుంది. గౌతమ్ మీనన్ చాలా కాలం క్రితం విక్రమ్ హీరోగా ధృవ నక్షత్రం సినిమాను ప్రకటించాడని తెలిసిందే. ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాల్సిన ఈ చిత్రం వాయిదా పడుతూ వస్తోంది. అయితే ఓ చిట్ చాట్ లో ఈ సినిమా గురించి ఆసక్తికర విషయాన్ని షేర్ చేసుకున్నాడు గౌతమ్ మీనన్. ఈ మూవీ కథను మొదట వేరే హీరోలకు చెప్పి.. పలు కారణాల వల్ల వాళ్లు సినిమాను తిరస్కరించారన్నాడు గౌతమ్ మీనన్. ఆ హీరోల అభిప్రాయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం వల్ల సినిమాను రిజెక్ట్ చేసినందుకు నేనేమీ బాధపడలేదన్నాడు. కానీ ఈ కథకు సూర్య నో చెప్పడాన్ని మాత్రం తట్టుకోలేకపోయాను.. అది నన్నెంతో బాధించింది. నేను ధృవ నక్షత్రం రిలీజ్ చేయాలని చాలా ప్రయత్నిస్తున్నా. తప్పకుండా ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తాం. చాలా ఏండ్ల క్రితం తెరకెక్కించినప్పటికీ ప్రేక్షకులు బోర్నింగ్ ఫీల్ కారు. నేటికే ప్రేక్షకులకు ఈ మూవీ తప్పకుండా నచ్చుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేశాడు. ఇంటింటి మరీ చాలా కాలంగా విడుదలకు నోచుకోని ఈ మూవీ త్వరలోనే ఆడియెన్స్ ముందుకు రాబోతుందన్న మాట.



టీవీస్ట్ తో మోహన్ లాల్ బరోజ్ ఓటీటీ ప్రీమియర్ డేట్ టాక్.. ప్లాట్ ఫాం ఇదే

మలయాళ స్టార్ హీరో మోహన్ లాల్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలను లైన్ లో పెట్టాడని తెలిసిందే. ఈ స్టార్ యాక్టర్ స్వీయదర్శకత్వంలో నటించిన మలయాళ ఫాంటసీ సినిమా బరోజ్ క్రిస్మస్ కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా విడుదలై.. మిక్స్ డ్ రెస్పాన్స్ రాబట్టుకుంది. ఇక ఈ చిత్రం ఓటీటీలో తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు రెడీ అయింది. బరోజ్ డిస్నీ ప్లస్ హాట్ స్టార్ లో ప్రీమియర్ కానుంది. బరోజ్ జనవరి 22 నుంచి మలయాళం, తెలుగు, తమిళం, తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో అందుబాటులో ఉండనుందని డిస్నీ ప్లస్ హాట్ స్టార్ ప్రకటించింది. అయితే టీవీస్ట్ బరోజ్ ప్రీమియర్ కానుంది. హిందీ వెర్షన్ ను మాత్రం తర్వాత విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపింది. బరోజ్ థియేటర్లలో త్రిడి వెర్షన్ లో విడుదల కాగా.. ఓటీటీలో 2డి వెర్షన్ అందుబాటులో ఉండనుంది. బరోజ్: గార్డయన్ ఆఫ్ డిగామాస్ బ్రెజర్ నవల ఆధారంగా తెరకెక్కిన ఈ మూవీకి జిజో పున్నాస్ కథ, స్ట్రీన్ షే సమకూర్చారు. ఈ చిత్రాన్ని ఆశీర్వాద్ సినిమాస్ బ్యానర్ పై అంటోనీ పెరెబెర్రా తెరకెక్కించారు. ఆ డిగామా బంగ్లాలోపల ఎవరికీ కనిపించని భూతం ఉండంటూ ఓ చిన్నాని వాయిస్ ఓవర్ తో మొదలైన ట్రైలర్ లో వందల సంవత్సరాలూ నిధులు కాపాడుకుంటూ వస్తోన్న భూతం. మిగతా వారి కోసం కాల్చే కన్నీరు కంటే మహత్తరమైన నిధి ఈ లోకంలో మరేదీ లేదంటూ సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచేశాడు మోహన్ లాల్. మరీ బరోజ్ కు ఓటీటీలో ఎలాంటి స్పందన వస్తుందో చూడాలి.

చుట్టు తెగిపడిన తలలు, మొండాలు

అసక్తి రేకెత్తిస్తున్న బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ భైరవం టీజర్ బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ నారా రోహిత్ మంచు మనోజ్ లీడ్ రోల్స్ లో నటిస్తున్న చిత్రం భైరవం ఉగ్రం ఫేం విజయ కనకమేడల దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ లో అదీతీశంకర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ పోషిస్తోంది. భైరవం నుంచి ఇప్పటికే విడుదల చేసిన బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్, నారా రోహిత్, మంచు మనోజ్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్లు సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తున్నాయి. ముందుగా ప్రకటించిన ప్రకారం టీజర్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. భైరవం టీజర్ ను విడుదల చేశారు. రాత్రి నాకొక కల వచ్చింది. చుట్టు తెగిపడిన తలలు, మొండాలు.. అంటూ సాగే సంభాషణలతో మొదలైంది టీజర్. దూరంగా మృత్యువు తెలియని జయించిన కృష్ణుడిలా శంఖం పూరించుకుని వెళ్లిపోతున్న శ్రీను.. ఈ ఊరిని కాపాడటానికి వారాహి అమ్మవారు.. ఆ అమ్మగుడిని కాపాడటానికి నానమ్మ ఉండగా నాకేమవుతుందమ్మా అంటున్నాడు నారా రోహిత్. అమ్మవారి గుడిని కాపాడే నేపథ్యంలో సినిమా ఉండబోతున్నట్లు టీజర్ తో హింట్ ఇస్తున్నాడు డైరెక్టర్. ఇక శ్రీనుగాడి కోసం నా ప్రాణాలిస్తా.. వాడి జోలికెవడైనా వస్తే కొడకా ప్రాణాలు తీస్తానంటున్నా మనోజ్. ఈ మూవీకి శ్రీచరణ్ పాకాల సంగీతం అందించాడు. డ్రిల్లింగ్ యాక్షన్ ప్యాక్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న భైరవంలో మనోజ్ గజపతిగా కనిపించనుండగా.. నారా రోహిత్ వరద పాత్రలో కనిపించబోతున్నాడు. మంచు మనోజ్, నారా రోహిత్, బెల్లంకొండ పాత్రలు మాన్ ఆఫీల్ తో ఉండబోతున్నట్లు టీజర్ క్లాటింగ్ ఇచ్చేసింది. ఈ మూవీని శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కేకే రాధామోహన్ నిర్మిస్తుండగా.. శ్రీచరణ్ పాకాల సంగీతం అందిస్తున్నాడు.



నన్ను నేను చూసుకొని ఏడ్చేశా.. సత్య సినిమాపై రాంగోపాల్ వర్మ ఎమోషనల్

ఎప్పుడూ ఏదో ఒక హాట్ టాపిక్ తో వార్తల్లో నిలుస్తుంటాడు రాంగోపాల్ వర్మ అయితే ఈ డైరెక్టర్ ఎమోషనల్ అయిన సందర్భాల్లో మాత్రం చాలా అరుదుగా చూస్తుంటాం. తాజాగా వర్మ డైరెక్ట్ చేసిన సత్య రీలీజ్ అయిన క్షణాలను గుర్తు చేసుకుంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యాడు. రాంగోపాల్ వర్మ కాంపౌండ్ నుంచి బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచిన సినిమాల్లో ఒకటి సత్య జేడీ చక్రవర్తి, మనోజ్ బాజ్ పేయి, ఊర్విశ త మటోంద్యర్ లీడ్ రోల్స్ లో నటించిన ఈ చిత్రం జనవరి 17న గ్రాండ్ రీలీజ్ అయింది. ఈ నేపథ్యంలో ఎక్స్ వేడికగా రెండు రోజుల క్రితం సత్య సినిమా చూశా. 27 ఏండ్ల తర్వాత ఈ సినిమా చూస్తుంటూ కన్నీళ్లు ఆగలేవు. నా కన్నీళ్లు ఎవరైనా చూస్తారేమో అని కూడా పట్టించుకోకుండా ఏడ్చేశాను. సినిమా చూసి ఎమోషనల్ అవులేదు. సత్య సినిమా తర్వాత నా ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసుకుని ఎమోషనల్ అయ్యానని టీవీట్ చేశాడు వర్మ. ఒక సినిమా తీయడమంటే బిడ్డకు జన్మనివ్వడం లాంటిదే. సినిమాను ముక్కులు ముక్కులుగా పూట్ చేస్తుంటాం. కాబట్టి ఫైనల్ అవులేవులే ఎలా వస్తుందనేది తెలియదు. మాటింగ్ అయిపోయిన తర్వాత సినిమా చూసిన వాళ్లు దాన్ని పొట్టినో లేదా ఫట్టినో చెప్తుంటారు. కానీ నేను మాత్రం నేను సృష్టించిన సినిమా అందాన్ని అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తా. ఎంతోమందికి సూర్యుడిగా నిలిచిన సత్యను లక్ష్యం లేని నా జన్మలో ఒక అడుగుగా మాత్రమే భావించా. రెండు రోజుల వరకు కూడా అదే అభిప్రాయంతో ఉన్నా. నేను సినిమాలోని విషాదం చూసి చలించి పోలేదు. సినిమాలో నన్ను నేను చూసుకొని ఏడ్చేశానంటూ సుదీర్ఘ సందేశాన్ని ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేశాడు.



మరో భాషలో నాగచైతన్య-సాయిపల్లవి తండేల్ టాలీవుడ్ యాక్టర్ అక్కినేని నాగచైతన్య-సాయిపల్లవి కాంబోలో సినిమా వస్తుందంటే క్రేజ్ ఎలా ఉంటుందో తెలిసిందే. ఇప్పటికే లవ్ స్టోరీ తో బాక్సాఫీస్ ను షేక్ చేసిన ఈ స్టార్ యాక్టర్లు ప్రస్తుతం తండేల్ లో నటిస్తున్నారు. రొమాంటిక్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ చిత్రం చందూ మొండేటి డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని ఫిబ్రవరి 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఈ మూవీ తెలుగు, తమిళం, హిందీ భాషల్లో విడుదల కానుంది. అయితే తాజాగా మరో క్రేజ్ నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నారన్న వార్త ఒకటి నెట్టింట్ హాట్ చల్ చేస్తోంది. తండేల్ మలయాళం వెర్షన్ ను రిలీజ్ చేయాలని ప్లాన్ చేస్తుండగా.. జ్యూరీలోనే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన కూడా ఉండబోతుందట. సాయిపల్లవికి మలయాళంలో సూపర్ క్రేజ్ ఉంటుందని తెలిసిందే. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే తండేల్ సినిమాకు మాలీవుడ్ బాక్సాఫీస్ వద్ద పన్నాళ్లు పెరుగుతాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. తండేల్ నుంచి ఇప్పటికే లాంఛ్ చేసిన బుజ్జి తల్లి సాంగ్ కు మంచి స్పందన వస్తోంది. 2018లో గుజరాత్ జరిగిన వాస్తవ ఘటనల ఆధారంగా వస్తోన్న తండేల్ చిత్రాన్ని గీతాఆర్ట్స్ పై అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో బస్మీవాసు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మూవీకి అనిరుధ్ రవిచందర్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్ అందిస్తున్నాడు. తండేల్ నాగచైతన్య-చందూ మొండేటి కాంబోలో రాబోతున్న మూడో సినిమా కావడంతో ఈ ప్రాజెక్టుపై అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి.