

WANTED

గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు పొందుతూ ప్రజల సమస్యల పేరంగా తిరుగుతున్న "ప్రజాజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రికకు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా ఊళ్ల ఛాన్సెలర్, ఎయిజ్ కలెక్షన్లు మరియు మండల రిపోర్టర్లు శాసనాలు అమలుపరచే కఠిన రిపోర్టర్లు మరియు వక్కబి వార్తలు రాసుకుంటే కౌతూహలకూడా అవకాశం కల్పించబడును.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9440231967, 7989694528

రాష్ట్ర అభివృద్ధికి సహకరించండి

ఢిల్లీలో అమిత్ షా, నిర్మలా సీతారామన్లను కలిసిన సీఎం చంద్రబాబు



దేశంలో తొలిసారిగా ఈ తరహా విధానం.. ఢిల్లీ పర్యటనకు వెళ్లిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కేంద్రమంత్రులతో పరుస థేటిలు రాష్ట్రానికి సంబంధించిన అంశాలపై వారితో చర్చ చంద్రబాబు వెంట రాష్ట్ర ఎంపీలు పరుస సమావేశాల్లో ఫుల్ బిజీ తాజాగా గట్టిని కలిసి ఏపీకి రావాల్సిన నిధులపై చర్చ

ప్రజాజ్యోతి ఢిల్లీ
ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఢిల్లీ పర్యటనకు వెళ్లారు. ఢిల్లీ ఎయిర్ పోర్టులో ఆయనకు టీడీపీ ఎంపీలు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం చంద్ర బాబు కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ లను - మిగతా3లో



జగన్ ను క్షమించి వదిలేస్తున్నా..
ప్రతిపక్ష హోదాపై తనపైనే అసత్య ప్రచారం తప్పుడు ప్రచారానికి తెరదించేందుకు రూలింగ్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించా కాని.. అసెంబ్లీలో స్పీకర్ అయ్యన్న పాత్రుడు



ప్రజాజ్యోతి అమరావతి
ప్రతిపక్ష హోదాపై నిరాధార ఆరోపణలతో వైకాపా ఎమ్మెల్యే జగన్ తప్పుడు ప్రకటనలు చేస్తున్నారని ఏపీ శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు అన్నారు. బుధవారం సభ ప్రారంభం కాగానే ఆయన మాట్లాడారు. ప్రతిపక్ష హోదాపై వైకాపా ఎమ్మెల్యే జగన్ హైకోర్టుకు కూడా వెళ్లారు. న్యాయ ప్రక్రియ కొలిక్కి వచ్చేవరకు వేచి చూద్దామకున్నా. ఇటీవల జగన్, వైకాపా సభ్యులు చేసిన వ్యాఖ్యలు నా దృష్టికి వచ్చాయి. ఎంతటివారిపైనైనా అసత్యాలు ప్రచారం చేసే ధోరణితో జగన్ వ్యవహరిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న ఆరోపణలు గందరగోళానికి దారి తీస్తున్నాయి. స్పీకర్ కు - మిగతా3లో



రాహుల్ గాంధీకి కోర్టు రూ.200 జరిమానా..

- స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు వీరసావర్కర్ పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు గాను రాహుల్ పై పరుపు నష్టం దావా కేసు
- లక్నోలోని అడిషనల్ చీఫ్ జ్యూడిషియల్ మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరు కావాల్సి ఉంది.
- కానీ రాహుల్ కోర్టు విచారణకు గైర్జూరయ్యారు.
- ఏప్రిల్ 14న కోర్టు విచారణకు తప్పని సరిగా హాజరు కావాల్సిందేనని ఆదేశాలు

టీలియన్ ఎకానమీగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు

- కృత్రిమ మేధతో కూడిన విద్యా విధానానికి అధిక నిధులు
- కేంద్ర బడ్జెట్లో కేటాయించినట్లు ప్రధాని వెల్లడి
- పెట్టుబడులు, విద్యుత్ రంగ సంస్కరణల అంశంపై వీడియో సమావేశంలో ప్రధాని నరేంద్రమోడి
- వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో పాల్గొన్న ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్



ప్రజాజ్యోతి అమరావతి
కేంద్ర బడ్జెట్-ఆర్థిక వ్యవస్థలో పెట్టుబడులు, విద్యుత్ రంగ సంస్కరణల అంశంపై వివిధ కేంద్ర, రాష్ట్ర అధికారులతో నిర్వహించిన వెబ్ నార్ వీడియో సమావేశంలో ఢిల్లీ నుండి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా ప్రధాని మాట్లాడుతూ

వికసిత భారత్ 2047 లో భాగంగా భారత దేశాన్ని 5 ట్రిలియన్ ఎకానమీగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసి అమలు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఇన్వెస్టుమెంట్ ఇన్ ఎకానమీ అంశానికి సంబంధించి ఆయన మాట్లాడుతూ నాణ్యతతో కూడిన వైద్య సేవలను క్షేత్రస్థాయి వరకూ తీసుకువెళ్ళాలనేదే - మిగతా3లో

మల్టీ వార్తల్లోకి బోఫోర్స్ కేసు

- కుంభకోణం రూ.64 కోట్లు..
- దర్యాప్తుకు రూ.250 కోట్లు..
- బోఫోర్స్ లంచం కుంభకోణం దర్యాప్తులో ఇది కొత్త మలుపు
- దర్యాప్తు పునఃప్రారంభించేందుకు సీబీఐ రంగం సిద్ధం
- తాజాగా, మైఖేల్ హెర్బెర్ట్ నుంచి సాక్ష్యం సేకరించేందుకు కీలక ముందుడుగు



మైల్స్ అభ్యర్థిగా నాగబాబు

ఖరారు చేసిన జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ఎన్నికైన తర్వాత మంత్రి పదవి

ప్రజాజ్యోతి అమరావతి
జనసేన పార్టీ ఎమ్మెల్యే ఎమ్మెల్యే కోటా అభ్యర్థిగా నాగబాబు పేరును ఖరారు చేశారు. ఈ మేరకు జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ బుధవారం అధికారికంగా ప్రకటించారు. కొద్దిరోజుల కిందట ఖాళీ అయిన మూడు రాజ్యసభ స్థానాల్లో రెండు తెదేపా, ఒకటి భాజపా తీసుకున్నాయి. రాజ్యసభ అభ్యర్థుల ఎంపిక సమయంలో నాగబాబును మంత్రివర్గంలోకి తీసుకోవాలన్నట్లు తెదేపా అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు ప్రకటించారు. పవన్ కల్యాణ్ కోరిక మేరకు తొలుత ఆయన్ను మంత్రివర్గంలోకి తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు భావించారు. ఎమ్మెల్యే కోటా ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో ఒక స్థానం ఆయన కోసం కేటాయించారు.



వీటిని చిన్న చూపు చూడొద్దు



ఆయుర్వేదంలో ఎండుద్రాక్ష (కిన్మిస్) లను అత్యుత్తమ సూపర్ఫుడ్లలో ఒకటిగా చెబుతారు.. దీనిలోని ఔషధగుణాలు ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఎండుద్రాక్ష రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఆయుర్వేదంలో ఎండుద్రాక్ష (కిన్మిస్) లను అత్యుత్తమ సూపర్ఫుడ్లలో ఒకటిగా చెబుతారు.. దీనిలోని ఔషధగుణాలు ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఎండుద్రాక్ష రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉన్నాయి.. దీనిలోని పోషకాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షలు తినడం అమృతం కంటే తక్కువ కాదని మీకు కూడా తెలుసుకోవాలి.

అందుకే తరచూ వైద్యులు, డైటీషియన్లు నానబెట్టిన కిన్మిస్ లను తీసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు.. ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల ఎన్నో సమస్యలు దూరమవుతాయని పేర్కొంటున్నారు. మీ జీర్ణవ్యవస్థ బలంగా ఉండాలని, మీ చర్మం మెరవాలని.. మీ శరీరం ఉత్సాహంగా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటే, ఎండుద్రాక్షలను నీటిలో నానబెట్టి.. ఉదయాన్నే తినడం చాలా మంచిది.. ఆయుర్వేదంలో, ఇది శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందించే ప్రభావవంతమైన చికిత్సగా పరిగణిస్తారు.

ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, కెల్షియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవి శరీరంలోని వివిధ భాగాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా మీరు జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే లేదా రక్త శుద్ధీకరణను మెరుగుపరచుకోవాలనుకుంటే, నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షలను తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో అధిక మొత్తంలో ఐరన్ ఉంటుంది.. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తహీనతకు చికిత్స చేయడానికి సులభమైన.. ప్రభావవంతమైన నివారణ. దీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది.. శరీర రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.. తద్వారా జలుబు, దగ్గు, ఇన్ఫ్లూెన్సా నివారించవచ్చు.. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షలు రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడంలో కూడా సహాయపడతాయి.. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల శరీరానికి తక్కువ శక్తి లభిస్తుంది.. ఇది అలసట, బలహీనతతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో సమతుల్యతను కాపాడుతుంది.. బరువును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు, ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల కాలేయం డీటాక్స్ కు సహాయపడుతుంది. దీని కారణంగా శరీరం సుంచి

విష పదార్థాలు తొలగించబడి పిత్త దోషం సమతుల్యంగా ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలను తినే పద్ధతి కూడా చాలా సులభం. రాత్రిపూట ఒక గ్లాసు నీటిలో 8-10 ఎండుద్రాక్షలను నానబెట్టి, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినండి. అలాగే, మిగిలిన నీటిని త్రాగాలి. మీరు దీన్ని మరింత ప్రభావవంతంగా చేయాలనుకుంటే, మీరు దానికి నిమ్మరసం లేదా తేనె జోడించవచ్చు. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షలు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు.. శరీరాన్ని అంతర్గతంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి కూడా ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు మీ జీర్ణక్రియ, రక్తపోటును నియంత్రించడమే కాకుండా, శరీర రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలోపేతం చేయవచ్చు.

కీళ్లనొప్పులకు అద్భుత ఆయుర్వేదం!

ఆయుర్వేదంలో తమలపాకులు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఈ ఆకులలో విటమిన్ సి, థయోమిన్, నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, కెరోటిన్, కెల్షియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. తమలపాకులను సమలదం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నట్లే, వాటిని నీటిలో మరిగించి, చల్లారిన తర్వాత తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు సులభంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. చాలా మంది భోజనం తర్వాత తమల ఆకులు తినడం ఒక సంప్రదాయంగా కొనసాగిస్తున్నారు. ఇది కేవలం ఒక ఆచారం మాత్రమే కాదు, దీని వెనుక చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.



అంతే కాకుండా తమలపాకులో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని, ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే ఆయుర్వేదంలో తమలపాకులకు ప్రత్యేక స్థానం ఇచ్చారు మన పూర్వీకులు. ఈ ఆకులలో విటమిన్ సి, థయోమిన్, నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, కెరోటిన్, కెల్షియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. తమలపాకులను సమలదం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నట్లే, వాటిని నీటిలో మరిగించి, చల్లారిన తర్వాత తాగడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు సుంచి సులభంగా ఉపశమనం లభిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరి ఈ ఇంటి నివారణ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? ఇది ఏ సమస్యకు మంచిదో తెలుసుకోండి. పూర్తి సమాచారం ఇక్కడ ఉంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది: తమలపాకులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి ఇన్ఫ్లూెన్సా నుండి రక్షిస్తాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. తమలపాకులను నీటిలో మరిగించి తాగడం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్ సమస్యలను సుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తమలపాకులు జీవక్రియను పెంచడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. తమలపాకులను నీటిలో మరిగించి త్రాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రింపబడతాయి. అందువల్ల, ఇది డయాబెటిస్ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తమలపాకులు శరీరాన్ని విషరహితం చేసి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. కాబట్టి, ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగవచ్చు. దీనివల్ల ఎటువంటి దుప్ప్రభావాలు ఉండవు. అలాగే తమలపాకులను నీటిలో మరిగించి తాగడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు సుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎందుకంటే దీనిలోని శోధ నిరోధక లక్షణాలు నొప్పిని తగ్గించే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. తమలపాకులను వేడి నీటిలో మరిగించి తాగడం వల్ల గొంతు నొప్పి సుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తమలపాకులు నోటి దుర్వాసన సుంచి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

పండ్లు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా?

వైద్యుల నుంచి నిపుణుల వరకు అందరూ చెప్పేది.. ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక సీజనల్ పండు తినాలని. విటమిన్లు ఎ, బి, సి, ఐ, కెల్షియం, ఇనుము నుంచి పొటాషియం వరకు పండ్లు శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. అందుకే పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆహారంలో వివిధ రకాల పండ్లను చేర్చుకోవాలని చెబుతుంటారు. సీజనల్ బట్టి వివిధ రకాల పండ్లు మార్కెట్లో ప్రత్యక్షం అవుతాయి. ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగాలి.. కడుపు నిండుగా పండ్లు తినాలని పెద్దలు చెబుతుంటారు. వైద్యుల నుంచి నిపుణుల వరకు అందరూ చెప్పేది.. ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక సీజనల్ పండు తినాలని చెబుతారు. విటమిన్లు ఎ, బి, సి, ఐ, కెల్షియం, ఇనుము నుంచి పొటాషియం వరకు పండ్లు శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. అందుకే పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆహారంలో వివిధ రకాల పండ్లను చేర్చుకోవాలని చెబుతుంటారు. దాదాపు అన్ని పండ్లు వాటి స్వంత ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. అవి అందించే పోషకాలు శరీరానికి చాలా కీలకం. అయితే చాలా మంది పండ్లు తిన్న తర్వాత నీళ్లు తాగుతుంటారు. ఈ వద్దతి ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిని కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. దీనివల్ల శరీరానికి వివిధ రకాల సమస్యలు వస్తాయట. పండ్లు తిన్న వెంటనే నీరు తాగితే జీర్ణ ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. అజీర్ణం, అప్తేజ్జం, అపానవాయువు వంటి సమస్యలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఫలితంగా శరీరం పండ్ల పోషకాలను సరిగ్గా గ్రహించలేకపోతుంది. పూర్తి ప్రయోజనాలను కూడా పొందదు. ముఖ్యంగా పుల్లని పండ్లు తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియకు అంతరాయం కలుగుతుంది. పండ్లు తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది మధుమేహానికి దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పండ్లు తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి. పండ్లు తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది దగ్గు, జలుబు, గొంతు నొప్పికి దారితీస్తుంది. పండ్లు తిన్న తర్వాత నీళ్లు తాగడం వల్ల దగ్గు వస్తుందని పెద్దలు చెప్పడం మీరు చాలాసార్లు వినే ఉంటారు. భోజనానికి అరగంట ముందు లేదా తర్వాత పండ్లు తినాలి.



సపోటాలో ఇంత మ్యాటరుండా..

సపోటాలు భారత్ చెందిన పండ్లు కావు. ఇవి మధ్య ఆఫ్రికా, మెక్సికోకు చెందిన ఉష్ణమండల పండు. అయినా కూడా భారతీయ మార్కెట్లో ఇవి ఎక్కువగా దొరుకుతుంటాయి. వీటిని తినడానికి చాలా మంది ఇష్టపడరు. గోధుమ రంగులో, నోట్లో వేసుకోగానే కరిగిపోయే ఈ పండులో ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. వీటి గురించి కచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకుని తీరాలి. సపోటా పండ్లు ఎన్నో రకాలలో లాంటివంటారు. శరీరంలో నిస్సత్యం అవసరించినప్పుడు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు రెండు లేదా మూడు సపోటా పండ్లను తినడం శరీరం వెంటనే శక్తిని పుంజుకుంటుంది. వీటికి అంత పవర్ ఉంది. ఈ పండ్లలో పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కానీ, ఈ చెట్టు అన్ని ప్రాంతాల్లో పెరగదు. ఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లో పెరుగుతుంది. మొట్టమొదటగా స్పానిష్ రాజులు పిలిప్పీన్స్ లో సపోటా తోటల పెంపకాన్ని మొదలు పెట్టారట. సపోటా కాయలు చెట్టుకు ఉన్నప్పుడు వండవు. ఇదే వీటిలో ఉండే స్పెషలిటీ. కోసిన తర్వాతనే వండతాయి. మన రోజువారీ ఆహారంలో తగినంత ఫైబర్ లేకపోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల సమస్యలు వస్తుంటాయి. మలబద్ధకం అందులో ప్రధానమైంది. సపోటాల్లో ఫైబర్ కావలసినంత దొరుకుతుంది. ఒక్కో పండులో దాదాపు 9 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగు పరిచి గట్ ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. సాధారణంగా ఈ పండ్లు వేసవిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. ఎండాకాలం రాగానే డీహైడ్రేషన్ కారణంగానో లేక అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్లనో నీరసం నిస్సత్యం కమ్మేస్తుంటాయి. అలాంటప్పుడు రెండు సపోటాలను తిన్నారంటే ఇక వెంటనే హుషారుగా మారిపోతారు. ఎవరైతే జీర్ణకాయానికి సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారో వారికి ఇదొక మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ట్రాన్స్ ఫెటో, ఫాలోఫెనాల్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు తగ్గిస్తాయి. సపోటాలోని పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఇది గుండె సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తప్రసరణను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం వల్ల కూడా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సపోటాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివి. వీటి రుచి కూడా గొప్పగా ఉంటుంది. అందుకని వీటిని మోతాదు మించి తీసుకుంటే అనర్ధాలే వస్తాయి. సపోటాలను అదేవనిగా తినడం మంచిది కాదు. దీని వల్ల అజీర్ణంతో పాటు పొట్ట ఉబ్బరం సమస్య కూడా వస్తుంది.





శ్రీలీల వల్ల 'ధమాకా' ఆడడమేంటి?

మాస్ రాజా రవితేజ కెరీర్లో బిగ్గెస్ట్ హిట్గా నిలిచిన చిత్రం.. ధమాకా. మిక్స్ టాక్, యావరేజీ రివ్యూస్ తో మొదలైన ఈ చిత్రం.. ఎవ్వరూ ఊహించని విధంగా రూ.100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబట్టి ఆశ్చర్యపరిచింది. ఐతే టాక్, రివ్యూలు గొప్పగా లేకపోయినా తట్టుకుని ఈ సినిమా అంత పెద్ద విజయం సాధించడానికి ఇందులోని పాటలు, శ్రీలీల గ్లామర్-డ్యాన్సులు ముఖ్య కారణం అనే చర్చ అప్పట్లో జరిగింది. ఇదే మాట ఆ సినిమా రైటర్ ప్రసన్న కుమార్ బెజవాడ దగ్గర ప్రస్తావిస్తే అతను ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశాడు. కేవలం హీరోయిన్ గ్లామర్, డ్యాన్సుల వల్ల సినిమా ఆడేస్తుందా అని అతను ప్రశ్నించాడు. శ్రీలీల 'ధమాకా' తర్వాత కూడా చాలా సినిమాలు చేసింది కదా.. వాటిలోనూ అందంగా కనిపించింది, అదిరిపోయే డ్యాన్సులూ వేసింది.. మరి అవన్నీ హిట్టయ్యాయా అని అతను ప్రశ్నించాడు. ఏ సినిమా అయినా బాగా ఆడింది అంటే అందుకు ప్రధాన కారణం కథేనని ప్రసన్న కుమార్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఒక సినిమాలో పాటు మహా అయితే 20 నిమిషాలు ఉంటాయని.. ఆ 20 నిమిషాలు ప్రేక్షకులకు మంచి ఫీలింగ్ వస్తే సినిమా ఆడేస్తుందా అని అతను ప్రశ్నించాడు. మిగతా రెండు గంటల పాటు కథను ఆసక్తికరంగా నడిపిస్తేనే ప్రేక్షకులు ఎంగేజ్ అవుతారని అతనున్నాడు. కథ బాగుండి అది సినిమాను డ్రైవ్ చేస్తే.. హీరోయిన్ గ్లామర్, డ్యాన్సులు లాంటివి బోనస్ అవుతాయని.. సినిమా ఇంకా పెద్ద స్థాయికి వెళ్లడానికి తోడ్పడతాయని ప్రసన్న అభిప్రాయపడ్డాడు. అంతే తప్ప హీరోయిన్ గ్లామర్, డ్యాన్సులతో ఏ సినిమా ఆడదన్నాడు.



ఒకప్పుడు టాలీవుడ్ లవర్ బాయ్..

ఇప్పుడేమో సినిమాలకే దూరం..

టాలీవుడ్ నటుడు తరుణ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. దిగ్గజ నటి రోజా రమణి, నిర్మాత చక్రపాణి దంపతుల కుమారుడైన తరుణ్ గురించి అందరికీ తెలిసిన విషయమే. బాలనటుడిగా వెండితెరపై తన ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించిన తరుణ్, చిన్న వయసులోనే సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టాడు. తెలుగు, తమిళం, మలయాళం అని తేడా లేకుండా అన్ని భాషల్లో నటించి ప్రేక్షకులను మెప్పించాడు. ఇక బాలకృష్ణ ఆదిత్య 369 సినిమాతో పాటు వెంకటేశ్ సూర్య ఐపీఎస్ వంటి చిత్రాలు తరుణ్ కి బాలనటుడిగా మంచి గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టాయి. అయితే బాల నటుడిగానే కాకుండా కొన్ని రోజులు క్రికెటర్ గా రాణించిన తరుణ్ 2000 సంవత్సరంలో సువ్యేకావాలి చిత్రంతో హీరోగా ఎంట్రి ఇచ్చాడు. తొలి సినిమాతోనే బ్లాక్ బస్టర్ సాధించడమే కాకుండా టాలీవుడ్ లో స్టార్ నటుడిగా ఎదిగాడు. ఆ తర్వాత 'సువ్యే లేక నేను లేను', 'సువ్యే సువ్యే' వంటి సూపర్ హిట్లను అందుకున్నాడు. అయితే కెరీర్ లో ఎక్కువగా ప్రేమకథా చిత్రాలపైనే దృష్టి సారించిన తరుణ్ లవర్ బాయ్ ని ఇమేజ్ ని తెచ్చుకోగా.. మాస్ లో ఇమేజ్ లో మాత్రం విఫలమయ్యాడు. దీంతో డిఫరెంట్ గా ట్రై చేద్దాం అనుకున్న ప్రతిసారి ఆయన పరజయాల చవిచూశాడు. ఇక చివరిగా ఆయన నటించిన చిత్రం ఇది నా లవ్ స్టోరీ. 2018లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. ఇక అప్పటినుంచి సినిమాలకు దూరంగా ఉంటూ వస్తున్నాడు తరుణ్. ఇక సినిమాలకు దూరమైన తరుణ్ ప్రస్తుతం బిజినెస్ రంగంలోకి దిగినట్లు తెలుస్తుంది. ఇక సినిమాలు వదిలేసిన తరుణ్ లైఫ్ లో కూడా ఒక లవ్ స్టోరీ ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. తరుణ్ సువ్యే కావాలి సినిమా సమయంలో ఒక హీరోయిన్ తో డేటింగ్ లో ఉన్నట్లు అప్పట్లో వార్తలు వచ్చాయి. సినిమా షూటింగ్ సమయంలో వీరిద్దరి మధ్య సన్నిహిత స్నేహం ఏర్పడినట్లు, అది తర్వాత ప్రేమగా మారి విడిపోయే స్థాయికి వచ్చిందని కొన్ని గాసిప్ లు వచ్చాయి. అయితే, ఈ విషయంపై తరుణ్ లేదా ఆ నటి నుంచి ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. ఈ సినిమా తర్వాత ఎవరి కెరీర్ వారు చూసుకున్నారని సమాచారం. అయితే తరుణ్ ఆ హీరోయిన్ ను మర్చిపోయి ఆ బాధ నుంచి కోలుకోవడానికి చాలా కాలం పట్టిందని ఇండస్ట్రీలో టాక్.



అఖిల్ ఫ్యాన్స్ కు గుడ్ న్యూస్..

ఓటీటీకి 'ఎజెంట్'

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో అక్కినేని అఖిల్ నటించిన ఫుల్ యాక్షన్ చిత్రం 'ఎజెంట్'. 2023 ఏప్రిల్ 28న థియేటర్ లో రిలీజైన ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద బోల్తా కొట్టింది. సురేందర్ రెడ్డి డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కించిన ఈ మూవీలో మలయాళ మెగాస్టార్ మమ్మూట్టి కీలక పాత్రలో కనిపించారు. ఇందులో అఖిల్ సరసన సాక్షి వైద్య హీరోయిన్ గా మెప్పించింది. అయితే అభిమానుల భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. ఈ చిత్రాన్ని రూ . 70 కోట్లతో అనిల్ సుంకర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. అయితే ఈ మూవీ విడుదలైన దాదాపు రెండేళ్లు కావొస్తోంది. కానీ ఇప్పటివరకు ఓటీటీకి రాలేదు. గతంలో సోనీలివ్ లో స్ట్రీమింగ్ కు రానుందని ప్రకటించారు. కొన్ని అనివార్య కారణాలతో ఓటీటీ రిలీజ్ వాయిదా పడుతూనే ఉంది. గతంలో పలుసార్లు డేట్స్ అనౌన్స్ చేసినప్పటికీ స్ట్రీమింగ్ కు రాకపోవడంతో అఖిల్ ఫ్యాన్స్ తీవ్ర నిరాశకు గురయ్యారు. అయితే తాజాగా అఖిల్ అభిమానులకు ఎట్టకేలకు ఓ గుడ్ న్యూస్ వచ్చేసింది. తాజాగా 'ఎజెంట్' మూవీ ఓటీటీ స్ట్రీమింగ్ తేదీని ఖరారు చేశారు. మార్చి 14వ తేదీ నుంచి సోనీ లివ్ లో స్ట్రీమింగ్ కానుందని వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని ఓటీటీ సస్పెన్సో సోనీ లివ్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. దీంతో అక్కినేని ఫ్యాన్స్ సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు

బ్యాడ్ డైరెక్టర్స్ గురించి ప్రశాంత్ నీల్

సాత్ ఇండియాలోనే కాదు బాలీవుడ్ లోనూ చాలా క్రేజ్ ఉన్న దర్శకుల్లో ప్రశాంత్ నీల్ ఒకరు. కెజిఎఫ్ వల్ల ఆయన పేరు మారుమ్రోగిపోయింది. షారుఖ్ ఖాన్ పోటీని తట్టుకుని ఇమేజ్ లేని హీరోతో బ్లాక్ బస్టర్ సాధించడం గురించి అప్పట్లో బోలెడు మాట్లాడుకున్నారు. నలార్ సైతం భారీ విజయం సమోదు చేసుకుని ప్రభాస్ వన్ ఆఫ్ ది బెస్ట్ గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం జూనియర్ ఎస్టీఆర్ తో డ్రాగన్ (ప్రచారంలో ఉన్న లైటిల్) పనిలో బిజీగా ఉన్న ఈ క్రేజీ డైరెక్టర్ ఇంకో పది నెలల్లో సరికొత్త ప్రపంచాన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నాడు. ఇక బ్యాడ్ డైరెక్టర్స్ అని ఎవరిని అన్నాడో చూద్దాం. ఇటీవలే ఫిలిం స్టూడెంట్స్ కోసం అక్కినేని అమల నిర్వహించిన ఒక కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రశాంత్ నీల్ కొన్ని ఆసక్తికరమైన ముచ్చట్లు పంచుకున్నారు. " సినిమా చూడటం చేరు. తీయడం చేరు. 2014 ఉగ్రం ముందు ఇప్పటిదాకా సినిమాలు తీసినవాళ్లంతా బ్యాడ్ డైరెక్టర్స్ అనుకునే వాడిని. ఇండస్ట్రీలో నేనే మార్పు తేవాలని ఫిలయ్యేవాడిని. కానీ సెట్లోకి అడుగు పెట్టి షూటింగ్ స్టాఫ్ చేసి కొంత భాగం పూర్తయ్యాక అసలైన కష్టమంటే ఏంటో తెలిసొచ్చింది. నేను తీసింది పది మంది చూసినా చాలనుకునేవాడిని. టెన్షన్ లాంటి ఫిలిం మేకింగ్ ని క్రికెట్ అనుకున్నా. పరిశ్రమలో టీమ్ వర్క్ ఉంటేనే విజయం వరిస్తుంది." చూశారుగా ప్రశాంత్ నీల్ తొలిసారిలో ఎలాంటి అలోచనలతో ఉన్నారో. సాధారణంగా ప్రాథమిక దశలో దర్శకుల ఆచరణలు ఇదే విధంగా ఉంటాయి. మనమే తోప్ అనుకుని కెమెరా, యాక్షన్ అంటూ మెగా ఫోన్ పట్టుకుంటారు. కానీ నీల్ చెప్పిన జీవిత సత్యం వింటే రియాలిటీ ఎంత భయపెట్టేలా ఉందో అర్థమవుతుంది.

