

ఆనంతపురం

శుక్రవారం 22 నవంబర్ 2024

ఆనంతపురం

శ్రీ సత్య సాయి

ఆనంతపురం

శ్రీ సత్య సాయి

Family

జెస్సీ లేడీస్ టైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగ్ వర్క్

మగ్గం వర్క్ చాలి కూర్పులు డిజైన్ షిఫ్ట్లు పంపిణీ ప్రస్తుతులు

Cell: 9346383273

ఈ లడ్డూ రోజుకోకటి తిన్నారంటే మీ సమస్యలన్నీ దూరం

మహిళలు ఆలివ్ విత్తనాలు ఎందుకు తినాలి?

ఆలివ్ గింజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. గ్రెలిన్ అని పిలిచే ఆకలి హార్మోన్లను అణచివేసేందుకు సహాయపడతాయి. సంతృప్తిని కలిగిస్తాయి. ఈ విత్తనాలతో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. జీవక్రియ, మలబద్ధకం సమస్యకి చికిత్సలో సహాయపడతాయి. ఆలివ్ విత్తనాలు తీసుకుంటే మహిళల ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఆలివ్ లడ్డూలు

మహిళలు ప్రతిరోజూ ఒక ఆలివ్ విత్తనాలతో చేసిన లడ్డూ తింటే మంచిది. రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడొచ్చు. ఈ లడ్డూని ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు, ఆలివ్ విత్తనాలు - ఒక కప్పు తురిమిన కొబ్బరి - అరకప్పు, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్ బెల్లం పొడి - పావు టీ స్పూన్, బాదం రేకులు - జీడిపప్పు - అర కప్పు

తయారీ విధానం

ఆలివ్ విత్తనాలు నీటిలో బాగా నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో నానబెట్టిన ఆలివ్ గింజలు, బెల్లం, కొబ్బరి వేసి బాగా కలపాలి. మీడియం మంట మీద వాటిని ఉడికించుకోవాలి. అందులో తరిగి పెట్టుకన్న జీడిపప్పు, బాదం వేసుకుని కలుపుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత లడ్డూలు మాదిరిగా చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి. అంతే చాలా సింపుల్ టేస్ట్ గా ఉండే ఆలివ్ విత్తనాల లడ్డూలు రెడీ అయిపోయినట్టే. వీటిని ఒక గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో పెట్టుకుని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

క్యాబేజ్ తింటే బరువు తగ్గుతారా? ఏ వేళలో తింటే మంచిది?

క్యాబేజ్ అంటే చాలా మందికి నచ్చదు. కారణం దాని నుంచి వచ్చే పచ్చి వాసన. కానీ ఇది తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కారకాలని నిరోధించి శుభ్రపరుస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకి సరిగా ఉండేలా చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీరం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలని తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో క్యాబేజ్ ఎలా పని చేస్తుంది?

ఇందులో ఫైబర్, వాటర్ కంటెంట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. పొట్ట(గేట్)ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీవక్రియని మెరుగుపరిచి టాక్సిన్స్ ని బయటటి పంపేందుకు సహకరిస్తుంది. దీన్ని పులియబెట్టి తీసుకుంటే ప్రోబయోటిక్స్ ని పెంచుతుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒక కప్పు క్యాబేజ్ తీసుకుంటే 33 కేలరీలు అందుతాయి. కొవ్వూ అసలు ఉండదు. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం పొట్ట ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలిగిస్తుంది. కొవ్వూ రక్తంలో శోషించకుండా బయటటి తీస్తుంది. క్యాబేజ్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కణాల పురోగతిని నిరోధిస్తుంది.

ఎర్ర క్యాబేజ్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంథోసెనిన్లు ఏర్పడటాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఇప్పటికే శరీరంలో ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలని కూడా చంపుతుంది. క్యాబేజ్లో ఉండే గ్లూటామైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ బలమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ ఏంజైమ్ గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె ఉండటం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. క్యాబేజ్లో దాదాపు 20 రకాల ఫైటోనాయిడ్లు, 15 ఫినాన్స్ ఉన్నాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఇది కాలియో వాస్కులర్ ప్రమాదాలని తగ్గిస్తుంది. కాలియం, పొటాషియం రక్తపోటుని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ ముప్పు కూడా ఉంటుంది జాగ్రత్త

క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. సహజంగా పోషకాలని కోరుకునే మొక్క బ్యాక్టీరియా,



శీతీండ్రాలు, ఇతర పరాన్నజీవులు ద్వారా సంక్రమణకి గురవుతుంది. అందుకే దీన్ని తీసుకునే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆయుర్వేదం ప్రకారం క్యాబేజ్ తీసుకోవడం వాత, పిత్త, కఫాల్లో మా-ర్గులు తీసుకొస్తుంది. క్యాబేజ్ చల్లని వాతావరణంలో పెరగడం వల్ల వాతాన్ని పెంచుతుంది. వాత తీవ్రతని తగ్గించడానికి ఆకుకూరలు మెత్తగా కోసి అందులో వేసుకుని తినొచ్చు. సుగంధ ద్రవ్యాలు, నూనెతో బాగా ఉడికించుకుని తీసుకోవచ్చు. శీతాకాలం, వసంతకాలంలో ఇది పిత్త, కఫ రోషాలని పెంచుతుంది. వాత సమస్య ఉన్న వాళ్ళు దీన్ని తింటే జీర్ణం కావడం కష్టం. వెనిగర్ తో పులియబెట్టి తీసుకుంటే మంచిది. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు పనితీరుకి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న వారు అసలు తినకపోవడమే మంచిది.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందటం కోసం క్యాబేజ్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు తినడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, పొత్తి కడుపు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. మితంగా తీసుకోవడం వల్ల వాతం పెరగకుండా ఉంటుంది. పిత్త సీజన్(సెప్టెంబర్-అక్టోబర్), కఫ సీజన్(మార్చి-ఏప్రిల్). ఈ సమయంలో పచ్చి క్యాబేజ్ తీసుకోకుండా వండిన దాన్ని మాత్రమే తినాలి.

వేసవిలో తయ్యటి పండ్లతో టేస్టీ ఐస్ క్రీములు ఇంట్లోనే చేసేయండిలా

వెనిల్లా, చాకోలెట్, బట్టర్ స్కాచ్... ఇలా రకరకాల ఐస్ క్రీములు బయట దొరుకుతాయి కదా, ఎప్పుడూ వాటినే తింటే బోరింగ్. ఇంట్లోనే తాజా పండ్లు ఐస్ క్రీములు తయారుచేసుకోండి. ఆరోగ్యకరం కూడా. మామిడి, కివీ, పుచ్చకాయలతో మూడు రకాల ఐస్ క్రీములు తయారు చేసుకోవచ్చు.

మ్యాంగో ఐస్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు

కొబ్బరిపాలు - అరలిటరు

మామిడి పండు - ఒకటి

వెనిల్లా ఎసెన్స్ - ఒక స్పూను

మాపుల్ సిరప్ - అరకప్పు

తయారీ ఇలా

మామిడి పండ్లు గుజ్జును మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని తీసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. కొబ్బరిపాలు, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బెల్లం తో బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మామిడి పండ్లు గుజ్జున గిన్నెలో వేసి బాగా గిలక్కొట్టాలి. మాపుల్ సిరప్ను కూడా మామిడి గుజ్జులో వేసి బాగా కలపాలి. ఐస్ క్రీమ్ మోల్డ్ లో వీటిని వేయాలి. నాలుగంటల పాటూ ఫ్రిజర్లో ఉంచితే మ్యాంగో ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.

.....

వాటర్ మెలన్ ఐస్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు

పుచ్చకాయ - అర ముక్క

నిమ్మరసం - రెండు స్పూన్లు

చక్కెర - రుచికి సరిపడా

తయారీ ఇలా

పుచ్చకాయ గింజలను తీసి ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. బెల్లం వేసి గుజ్జులా చేసుకోవాలి. ఆ గుజ్జును ఒక గిన్నెలో వేయాలి. ఆ గిన్నెలో చక్కెర పొడి, నిమ్మరసం కూడా వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ఐస్ క్రీమ్ మోల్డ్ లో వేసి ఫ్రిజర్లో పెట్టాలి. నాలుగంటల తరువాత తీసి మాస్ట్రో ఐస్ క్రీమ్ రెడీ.

.....

కివీ ఐస్ క్రీమ్

కావాల్సిన పదార్థాలు

కివీ పండ్లు - నాలుగు

చక్కెర - పావు కప్పు

క్రీమ్ - మూడు కప్పులు

వెనిల్లా ఎసెన్స్ - అర స్పూను

తయారీ ఇలా

కివీ పండ్ల బయటి పొరను తీసేసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేస్తూ చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో చక్కెర, క్రీమ్, వెనిల్లా ఎసెన్స్ వేసి బాగా కలపాలి. హ్యాండ్ బ్లెండర్ తో బాగా విన్యో చేయాలి. ఇప్పుడు దానిలో ముందుగా వేసి పెట్టుకున్న పేస్టును కలపాలి. బాగా కలిపాక ఒక ట్రేలో వేయాలి. ఆ ట్రేను ఫ్రిజర్లో ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటూ ఉంచితే కివీ ఐస్ క్రీమ్ రెడీ అయిపోతుంది.

.....

పాట్లక్రీమ్ అవ్వాలా? ఇవిగో చిట్కాలు

ఇది చిన్న, పెద్ద పేగులను శుభ్రపరిచే పాత టెక్నిక్. దీన్ని ఖాళీ పొట్టతో ఉదయానే చేయాలి. ఇందుకోసం పది గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకుని తాగివాలి. ఈ నీటిని తీసుకునేటప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ నీరు తాగాక సింపుల్ గా ఉండే యోగసనాలు వేయాలి. ఇలా శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల పేగుల్లో కదలిక ఉంటుంది. పేగుల మూలల్లో ఉన్న వ్యర్థాలు కూడా మలం ద్వారా బయటికి పోతాయి.

పీచు ఆహారం

ఆహారంలో పీచు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మసాలాలు, నూనెలు దట్టించిన ఆహారాన్ని రోజూ తినడం వల్ల పేగుల్లో వ్యర్థాలు చేరుతాయి. పీచు నిండిన కూరగాయలను ఉడికించి తినాలి. అలాగే పండ్లను అధికంగా తీసుకోవాలి. ఇవి కొన్నిరోజుల పాటూ తీసుకోవడం వల్ల పేగులు శుభ్రపడతాయి. ఆ సమయంలో మాంసం, టీఫీ, కారం, మసాలాలు వేసిన పదార్థాలు తినకూడదు.

హైడ్రేషన్ జి

వ్యాధులను నయం చేయడానికి నీరు చాలా అవసరం. కాబట్టి దానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మీరు తినడానికి 30 నిమిషాల ముందు, భోజనానికి ఒక గంట తర్వాత ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. అలా చేయడం వల్ల పేగు సరైన పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. పేగులను డిటాక్స్ చేయాలంటే మజ్జిగ, నిమ్మరసం తాగాలి. ఇది శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తుంది, అదే సమయంలో పెద్ద పేగులను కూడా శుభ్రపరుస్తుంది.

రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలంటే ఇవి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిందే

వాతావరణం మారినప్పుడు కొంతమంది వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారు ఈ సమయంలో త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడతారు. బయటి ఆహారం తినడం వల్ల త్వరగా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. వైరల్ ఫీవర్, జలుబు, గొంతు నొప్పి, కడుపు ఇన్ఫెక్షన్, కఫం సమస్య మొదలవుతాయి. ఇంటి నివారణ చిట్కాలతో సింపుల్ గా వీటి నుంచి బయట పడొచ్చు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకు ఈ మూలికలు చక్కగా పని చేస్తాయి.

అశ్వగంధ

వితనియా సోమ్మిగెరా అని కూడా పిలుస్తారు. అశ్వగంధ ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించే ఒక ప్రసిద్ధ మూలిక. ఇది తరచుగా అధ్యాత్మికంగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే సహజ పదార్థం. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చే వ్యాధుల నుంచి రక్షించే యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పౌడర్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. కొద్దిగా పంచదారతో పాటు పాలలో అశ్వగంధ పొడి కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు. ఉత్తమ ప్రయోజనాలు పొందేందుకు ఈ పాలు రాత్రిపూట తీసుకుంటే మంచిది.

కొంఠి

ఎండిన అల్లం యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి బాగా పని చేస్తుంది. కొంఠి పాలు తాగితే ఎంతటి జలుబు, దగ్గు, కడుపు ఉబ్బరం సమస్య అయినా చిటికెలో తగ్గిపోతుందని

నిపుణులు సూచిస్తారు. ఇందులో విటమిన్ ఏ, సోడియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, కాల్షియం, జింక్ ఉన్నాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలోపేతం చేస్తుంది. జింజెరల్, షోగోల్డ్ అనే సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. %ఎ%యూంటే మైక్రోబయల్ లక్షణాలని కలిగి ఉంటుంది. వైరస్ లతో పోరాడుతుంది.

అర్జున్ బార్బె

అర్జున్ బెరడుని టెంపెరియూ అర్జున్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగించే అద్భుతమైన మూలిక. అర్జున్ చెట్టు బెరడు శతాబ్దాలుగా ఔషధాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, కావర్, జింక్, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో దోహదపడతాయి. దీన్ని తీసుకుంటే జలుబు, జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి.

పసుపుజి

ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి పసుపుని ఔషధాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. భారతీయులు వంటల్లో తప్పనిసరిగా వేసుకుంటారు. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమృద్ధిగా ఉంటుంది. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థని బాలహీనవర్గే కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా, వైరస్ తో పోరాడుతోంది. వేడి పాలతో కలిపి పసుపుని తీసుకుంటే జలుబు, గొంతు నొప్పి తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

ఈ వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం కోసం ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పుచ్చకాయ, కొబ్బరి నీళ్ళు, చెరుకు రసం వంటి వాటిని తీసుకుంటూ మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి.



బొమ్మల నిక్కరులో ఆర్ఎక్స్ 100 బ్యూటీ.. అక్కడ చూపిస్తూ పాయల్ అరాచకం



అందం , అభినయం ఉన్నప్పటికీ కొందరు హీరోయిన్లు ఎందుకో చిత్ర పరిశ్రమలో సక్సెస్ కాలేకపోతున్నారు. ఎంతగా ఎఫ్డబ్ల్యు పెడుతున్నా వారికి కాలం కలిసి రావడం లేదు. ఇదే కోవలోకి వస్తారు పాయల్ రాజ్పుత్. ఆమె అందం, నటన, ఫిగర్ చూసి ఖచ్చితంగా స్టార్ హీరోయిన్ అవుతుందని క్రిటిక్స్ అనుకున్నారు. పైగా అందాల ఆరబోతకు నో చెప్పకపోవడం మరో అద్వాంబేజ్ . ఇన్నీ క్వాలిటీస్ ఉన్నప్పటికీ పాయల్ తెరీర్ అనుకున్న విధంగా సాగడం లేదు.

అజయ్ భూపతి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఆర్ఎక్స్ 100 ద్వారా తెలుగు తెరకు పరిచయమయ్యారు పాయల్ రాజ్పుత్ . అందులో హీరోయిన్ తనే అయినప్పటికీ నెగిటివ్ షేడ్స్ ఉన్న రోల్లో నటించారు. అందులోని ఆమె పోషించిన ఇందూ చాలా కాలం పాటు తెలుగు నేలపై మారుమోగింది. ఆ తర్వాత ఎన్టీఆర్ కథానాయకుడు, సీత, ఆర్మీఎక్స్ లవ్, వెంకీ మామ, డిస్కో రాజా, అనగనగా ఒక అతిథి, తీన్ మార్ ఖాన్, మాయాపేటిక, మంగళవారం, రక్షణ వంటి సినిమాల్లో నటించారు. కానీ ఎందుకో ఆమెకు అనుకున్న విధంగా స్టార్ డమీ దక్కలేదు.

సన్నెస్ థ్రిల్లర్స్ ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన మంగళవారంలో పాయల్ రాజ్పుత్ నటనకు మంచి మార్కులే పడ్డాయి. పైగా అందులో భోల్ట్ సీన్స్లోనూ హద్దులు చెరిపేసి నటించింది. మంగళవారం సినిమా కోసం అనారోగ్యంతో బాధపడుతూనే నటించిందట పాయల్. ఆ సమయంలో తాను కిడ్నీ సమస్యతో బాధపడ్డారని.. జీవితంలో అతికష్టంగా

గడిచిన క్షణాలు అవేసంటూ ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. మంచినీటిని తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల తనకు కిడ్నీ ఫంక్షనింగ్లో సమస్యలు ఎదురయ్యాయని వెల్లడించారు.

ఇక పాయల్ రాజ్పుత్పై పలుమార్లు ఎన్నో రూమర్స్ వైరల్ అయ్యాయి. ఆమె ఫలానా హీరోతో డేటింగ్లో ఉన్నారని, త్వరలోనే పెళ్లి అంటూ ఇలా రకరకాలుగా గాసిప్ప వచ్చాయి. కానీ వీటిని ఆమె ఏమాత్రం లెక్కచేసే వారు కాదు. మొన్నాపుట్ పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ తో పాయల్ రాజ్పుత్ పెళ్లిందంటూ వార్తలు హల్చల్ చేశాయి. దీంతో ఓ కార్యక్రమంలో ఆమె స్వయంగా స్పందించారు. ఈ రూమర్స్ చూసి తాను బాగా ఎంజాయ్ చేస్తానని .. ఆ వార్తలు నిజమైతే బాగుండు అనుకున్నారని పాయల్ తేల్చిచెప్పేశారు. తనకు డార్లింగ్ ప్రభాస్ అంటే ఎంతో ఇష్టమని , వీలైతే ఆయనతో కలిసి నటిస్తానని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

ఇదిలాఉండగా.. సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉండే పాయల్ రాజ్పుత్ ఎప్పుడూ తన కొత్త సినిమా సంగతులు, వ్యక్తిగత వివరాలను అభిమానులతో పంచుకుంటూ ఉంటారు. దీనిలో భాగంగానే ఇటీవల థాయ్ వెకేషన్ కు వెళ్లిన ఆమె రూపీ కలర్ బికినీలో బీచ్లో అందాల ప్రదర్శన చేశారు. తాజాగా మరో హాట్ ఫోటో మాట్సవ పాయల్ తన ఇన్స్టాగ్రామలో షేర్ చేశారు. బ్లాక్ కలర్ షర్ట్, బొమ్మల నిక్కరు వేసుకున్న పాయల్ తన థిక్ డ్రెస్ చూపిస్తూ కుర్రాళ్లకి గిరిగింతలు పెడుతున్నారు. ఇంతేమీదకు అలస్యం ఈ ఫోటోలపై మీరు ఓ లుక్కేయండి.



మెగాస్టార్ అంటే పిచ్చి ప్రేమ .. చిరు తాగిన టీ కవన్ షోకేస్లో పెట్టి, ఈ కమెడియన్ రూట్ సిపరేట్!



దివంగత నేత్రజ్జే వేణుమాధవ్ స్మార్తితో ఎంతోమంది మిమిక్రీ కళాకారులు తెలుగునాట సత్తా చాటారు. వారిలో శివారెడ్డి ఒకరు. ఈ తరంలో మిమిక్రీ అనగానే వెంటనే గుర్తొచ్చే పేరు శివారెడ్డి. ఎన్నో సినిమాల్లో వేదికలపై ఎందరో ప్రముఖుల గొంతును మిమిక్రీ చేసి సవ్యలు పూయించి మిమిక్రీనే ఇంటిపేరుగా మార్చుకున్నారు. దాదాపు మూడున్నర దశాబ్దాలుగా పాటలతో, కామెడీతో , మిమిక్రీతో , ద్వాస్సులతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నారు శివారెడ్డి. కొన్ని సినిమాల్లోనూ నటించి నటుడిగానూ సత్తా చాటారు. తెలంగాణలోని రామంగుండం పట్టణానికి చెందిన శివారెడ్డి దాదాపు 100 సినిమాలలో నటించడంతో పాటు దాదాపు 6 వేల స్టేజ్ షోలు ఇచ్చారు. తెలుగు రాష్ట్రాలలో పాటు భారతదేశంలోని పలు నగరాలు, విదేశాల్లోనూ శివారెడ్డి ఎన్నో ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. పలు టీవీ ఛానెల్స్లో యాంకర్గానూ పనిచేసిన శివారెడ్డి తర్వాత ఎందుకో వెనుకబడ్డారు. మీడియాకు దూరంగా ప్రశాంతంగా జీవిస్తున్నారు. అయితే ఇటీవలి కాలంలో వరుస ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తూ తన వ్యక్తిగత, సినిమా, మిమిక్రీకి సంబంధించిన అనేకవిషయాల పంచుకుంటున్నారు.

మెగాస్టార్ చిరంజీవి అంటే తనకు ఎంతో ఇష్టమని, ఆయనను ఇన్స్పిరేషన్గా తీసుకునే తాను మిమిక్రీ, సినిమాలలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చినట్లు ఎన్నో వేదికలపై చెప్పారు శివారెడ్డి. ఈ నేపథ్యంలో ఓ యూట్యూబ్ ఛానెల్లో ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మరోసారి చిరంజీవిపై తన అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. మెగాస్టార్ను శివారెడ్డి ఎంత ప్రాణంగా ప్రేమిస్తారో ఈ వీడియో చూస్తే తెలుస్తోంది. సదరు ఛానెల్ ప్రతినిధికి తన ఇంట్లో తాను గెలుచుకున్న అవార్డులు, ట్రోఫీలను చూపించారు శివారెడ్డి. ఈ క్రమంలో షోకేస్లో కనిపించిన కప్పు అందులో పెట్టిన స్టార్ వెర్షిన్గా అనిపించి సదరు మీడియా ప్రతినిధి ఇదేంటని అడుగుతాడు. ఇది మెగాస్టార్ చిరంజీవి తాగిన టీ కప్పు అని.. ఆయన సగం టీ తాగిన తర్వాత ఆ కప్పు అడిగి నేను తాగనని, తర్వాత కప్పుని అడిగి ఇంటికి తెచ్చుకుని షోకేస్లో పెట్టుకున్నారని శివారెడ్డి తెలిపారు. దాదాపు 20 ఏళ్ల నుంచి ఈ కప్పును భద్రంగా కాపాడుకుంటూ వస్తున్నారని చెప్పగా.. లక్షలు ఇచ్చినా ఎవరికి ఈ కప్పును ఇవ్వనని తేల్చిచెప్పారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుండగా.. చిరంజీవిపై శివారెడ్డి ప్రేమను చూసి మెగా ఫ్యాన్స్ ముప్పుటపడుతున్నారు.

మెగా ట్యాగ్ వాడుకోవద్దు.. అల్లు అర్జున్పై చిరంజీవి కామెంట్స్



తెలుగు సినిమా పరిశ్రమలో మెగా, అల్లు ఫ్యామిలీ మధ్య విభేదాలు అత్యంత చర్చనీయాంశమైన అంశంగా మారింది. అయితే సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు ఒకరిపై మరొకరు వాగ్వాణాలు సుధించుకుంటూ పోస్టులు ద్వారా వివాదాన్ని రేకెత్తించారు. అయితే ఈ వ్యవహారంలో మెగా హీరోలు, అల్లు అర్జున్ పరోక్ష వ్యాఖ్యలు ఈ వివాదానికి మరింత అజ్ఞం పోసింది. అయితే అల్లు అర్జున్ వ్యవహారంపై చిరంజీవి సమైక్యంగా స్పందించిన తీరు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నది. ఆ వీడియో చిరంజీవి చెప్పిన విషయాలు, అలాగే అల్లు, మెగా కుటుంబాల మధ్య విభేదాలకు కారణమైన అంశాల్లో గురించి వివరాలేకీ వెలికితే..

పుష్ప 2 మామీ రిలీజ్కు ఎదురు దెబ్బ.. ఆ దేశంలో పోకిచ్చిన కల్పి వివాదంతో కొద్దికాలంగా పవన్ కల్యాణ్, అల్లు

అర్జున్ మధ్య స్వల్ప విభేదాలు చోటు చేసుకొన్నాయి. కొన్ని సభల్లో పవన్ కల్యాణ్ గురించి చెప్పమంటే.. నేను చెప్పను బ్రదర్ అంటూ అల్లు అర్జున్ కామెంట్ చేయడం తెలిసిందే. అయితే అప్పటి నుంచి మెగా క్యాంపుకు స్టైలిష్ స్టార్ దూరంగా ఉంటూ వస్తున్నారు. అలా మెగా ట్యాగ్ను వాడుకోకుండా దూరంగా ఉంటూ వస్తున్నారు.

అయితే గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో సంద్యాలలో పోటీ చేస్తున్న వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థికి అల్లు అర్జున్ మద్దతు తెలియచేయడానికి వెళ్లడంతో వారి కుటుంబాల మధ్య విభేదాలు మరింత ముదిరాయి. దాంతో మెగా హీరోలు డైరెక్టుగానే అల్లు అర్జున్ తీరుపై స్పందించారు. అవసరమైతే పరోక్షంగా తమ అసంతృప్తిని వెళ్లగక్కారు. దాంతో ఇరు కుటుంబాల మధ్య అంతరం ఏర్పడిందనే విషయం స్పష్టమైంది.

అయితే ఇటీవల ఓ సినిమా ఈవెంట్లో అల్లు అర్జున్ మాట్లాడుతూ.. నాకు ఫ్యాన్స్

ఎవరూ లేరు. నా ఆర్మీని చూసి నేను యాక్టర్ అయ్యాను. నాకు నా ఆర్మీ అంటే చాలా ఇష్టం.. చాలా ఇష్టం అంటూ కామెంట్ చేశాడు. నాకు సబ్బితే ఎక్కడికైనా వెళతా.. ఎవరితోనైనా కలుస్తా అనే విధంగా మాట్లాడాడు. దాంతో వారి మధ్య అభిప్రాయభేదాలు ఉన్నట్టు స్పష్టమయ్యాయి.

ఇదిలా ఉండగా, ఇటీవల మల్కా శ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో మాట్లాడుతూ.. నేను నా పెదన్నాన్న, బాబాయ్ గురించి మాట్లాడుతుంటానే ఉంటాను. అయితే మనం ఎక్కడ నుంచి వచ్చాం. ఎవరి సపోర్టుతో ఎదిగాం అనే విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. అలా చేయకపోతే నీవు ఎంత సక్సెస్ సాధించినా దానికి విలువ ఉండదని వరుణ్ తేజ్ కామెంట్ చేశారు.

అయితే భోళా శంకర్ ప్రమోషన్స్లో భాగంగా చిరంజీవి మాట్లాడుతూ.. ఎవరికి వారు సొంతంగా ఎదగాలి. ఎప్పుడూ మా నాన్న, మా తాత అని

సిటాడల్ హానీ బన్నీ వెబ్ సిరీస్ రివ్యూ

హానీ (సమంత రుత్ ప్రభు) సిని నటిగా చెలామణి అవుతూ ఓ ప్రాజెక్ట్ కోసం సీక్రెట్ ఏజెంట్గా పని చేస్తుంటుంది. ఆమెకు నాడియా అనే కూతురు కూడా ఉంటుంది. అలాగే రాహీ గంభీర్ (వరుణ్ ధావన్) స్టంట్ మాస్టర్గా పనిచేస్తూ బస్సుగా సీక్రెట్ ఏజెంట్గా పనిచేస్తుంటాడు. విశ్వ అనే కోడ్ పేరుతో పని చేసే జగన్ (కేకే మీనన్) కోసం వీరధర్మ పనిచేస్తుంటాడు. డేవిడ్ వద్ద ఉన్న ఓ డిస్కును దొంగిలించేందుకు రెడీ అవుతారు.

సీక్రెట్ ఏజెంట్ హానీ పేరుతో సీక్రెట్ ఏజెంట్గా పనిచేసే సమయంలో ఎలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొన్నది? డేవిడ్ వద్ద ఉన్న సమాచారం, దాని వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏమిటి? రాహీ గంభీర్తో ప్రేమాయణం ఎలా సాగింది? కూతురు నాడియా సినిమా థియేటర్లో ఎందుకు ఉంది? సీక్రెట్ ఏజెంట్గా హానీ, బస్సు చేపట్టిన ప్రాజెక్ట్ ఏమిటి? విశ్వ కోడ్తో జగన్ చేపట్టిన ప్రాజెక్ట్ ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ వెబ్ సిరీస్ కథ.

డేవిడ్ కళ్లు గప్పి ఆయన వద్ద ఉన్న డిస్కును సొంతం చేసుకోవాలనే ప్లాన్తో హానీ ఏజెంట్గా పంపడం అనే పాయింట్తో కథలోకి తీసుకెళ్లిన తీరు బాగానే ఉంది. కానీ పాయింట్ చుట్టూ రాసుకొన్న యాక్షన్ ఎపిసోడ్ ఎఫెక్టివ్గా కనిపించదు. హానీ చేసిన ప్రయత్నంలో జరిగిన యాక్టివ్మెంట్ కథ ఫ్రామ్ బ్యాక్లోకి వెళుతుంది. అప్పటికే ఏజెంట్గా పనిచేసే బస్సుతో పరిచయం, ప్రేమ యూతను ఆకట్టుకొనేలా ఉన్నాయి. ఆ తర్వాత సిని నటిగా

అవకాశాల కోసం ప్రయత్నిస్తున్న హానీ ఎందుకు సీక్రెట్ ఏజెంట్గా మారిందనేది కన్ఫ్యూసింగ్గా ఉంది.

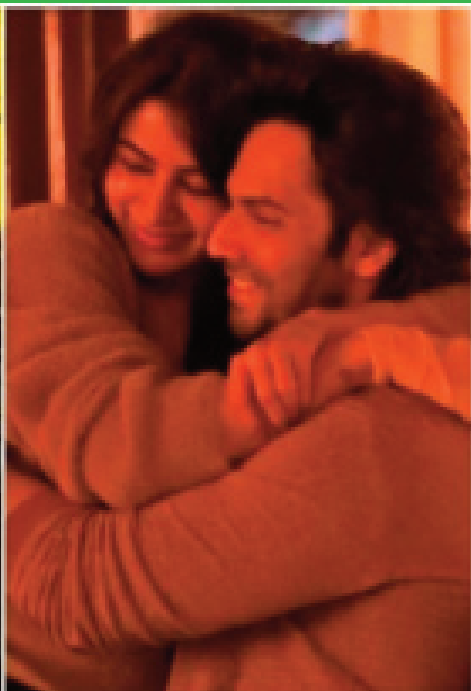
నటీనటుల విషయానికి వస్తే.. సీక్రెట్ ఏజెంట్గాను, లవర్గా, తల్లిగా సమంత మూడు వేరియేషన్స్ ఉన్న పాత్రలో నటించి మెప్పించారు. యాక్షన్ సీన్లలో కష్టపడిన విధానం, అలాగే వరుణ్ ధావన్తో కలిసి పండించిన రొమాన్స్ హైలైట్గా చెప్పుకోవచ్చు. వరుణ్, సమంత మధ్య లిప్ లాక్ యూత్కు పండుగ లాంటి విషయంగా మారింది. నాడియా పాత్ర కథలో భావోద్వేగాలను పండించేందుకు ఉపయోగపడింది. చిన్నారి అద్భుతంగా నటించింది. వరుణ్ ధావన్ ఇంతకు ముందెన్నడూ లేని విధంగా యాక్షన్, ఎమోషన్స్తో కూడిన క్యారెక్టర్లో ఒదిగిపోయాడు. మిగతా క్యారెక్టర్ల కథలో భాగమై నడిచాయి. ఫుడ్ లేదా శృంగారంలో ఏది కావాలంటే? రోజూ అదే కావాలి అంటూ సమంత షాకింగ్ కామెంట్స్ ఫుడ్ లేదా శృంగారంలో ఏది కావాలంటే? రోజూ అదే కావాలి అంటూ సమంత షాకింగ్ కామెంట్స్

సాంకేతిక నిపుణుల విషయానికి వస్తే.. అమన్ పంత్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ బాగుంది. జోహన్ హెర్షిన్ సినిమాలోగ్రఫీ ఈ మూవీకి స్పెషల్ ఎల్మెంట్. ఫైల్స్, ఛేజింగ్ సీన్లను క్యాప్చర్ చేసిన తీరు యాక్షన్ లవర్స్ను ఆకట్టుకొనేలా ఉంది. రూసో, రాజ్ డీకే అనుసరించిన నిర్మాణ విలువలు బాగున్నాయి. ఫ్రియంక్ చోప్రా



సిటాడల్ కథను ఇండియన్ నేటివిటీకి మార్చిన విధానం కొత్తగా ఉందని చెప్పుకోవచ్చు.

సమంత యాక్టింగ్, చైల్డ్ సెంటిమెంట్, యాక్షన్ తదితర అంశాల ఆధారంగా రూపొందిన వెబ్ సిరీస్ సిటాడల్ హానీ బస్సు సీక్రెట్



ఏజెంట్ కథాంశం చుట్టూ అల్లుకొన్న లవ్, ఎమోషన్స్ కొత్తగా లేకపోయినప్పటికీ.. ఫర్వాలేదనిపిస్తాయి. నాడియా క్యారెక్టర్ ఈ సినిమాకు బలంగా ఉంటుంది. ఈ వారం ఓటీటీలో యాక్షన్ లవర్స్కు చక్కటి ఎంటర్టైన్మెంట్గా నిలిచే సిరీస్గా ఉంటుంది.