



నారాయణ కళాశాలను సీజ్ చేయాలి

ఉరవకొండ, జనవరి 23 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం శివారులో సోమల్ దొడ్డి దగ్గర ఉన్నటువంటి నారాయణ జూనియర్ కళాశాల బాయ్స్ క్యాంపస్ నందు ఈరోజు ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న చరణ్ అనే విద్యార్థి బత్తలపల్లి మండలానికి చెందిన విద్యార్థి ఈరోజు కళాశాలలోని మూడవ అంతస్తు నుంచి దూకి మరణించడం జరిగింది. ఈ మరణానికి కారణమైన నారాయణ విద్యాలయంలో యాజమాన్యాలపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి కళాశాలను సీజ్ చేయాలని కళాశాల వద్ద ఐక్య విద్యార్థి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ధర్నా కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి నాయకులు మాట్లాడుతూ నారాయణ జూనియర్ కళాశాలలో చరణ్ అనే విద్యార్థి ఫీజు కట్టలేదని దాదాపు అర్థగంట పాటు బయట నిలబెట్టి మరి లోపలికి పిలుసుకోవడం జరిగిందని తెలిపారు. విద్యార్థి తండ్రి కూడా కళాశాల యాజమాన్యాల నిర్లక్ష్యం వల్లే మా కొడుకు ఆత్మహత్య చేసుకుని మరణించడం జరిగిందని మీడియా ముఖ్యంగా తెలిపారు.. కళాశాలలో సంక్రాంతి సెలవల అనంతరం కళాశాలకు వస్తున్న విద్యార్థులు పూర్తి ఫీజు చెల్లినైతే లోపలికి అనుమతిస్తాం ఫీజు చెల్లించకపోతే బయటే ఉండాల్సి విద్యార్థులకు కళాశాల యాజమాన్యాలు హుక్కుం జారీ చేస్తున్నారు.. కనీసం ఐదువేల రూపాయలు పదివేల రూపాయలు పెండింగ్ ఉన్నప్పటికీ ఇది మరి పది రోజులు టైం ఇవ్వండి అని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు వేడుకుంటున్నప్పటికీ కళాశాల యాజమాన్యాలు కనికరంలేదని తెలుస్తోంది. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ఫీజులు ఏమాత్రం కూడా వసూలు చేయకుండా లక్షల రూపంలో ఫీజు దోపిడీ చేస్తున్నప్పటికీ ఆ దోపిడీని అరికట్టడంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు వైఫల్యం చెందిన లక్షల రూపాయలు ఫీజులు తల్లిదండ్రులు కడుతున్నప్పటికీ 10 15 రోజులు టైం ఇవ్వకుండా విద్యార్థులను అందరి ముందు అడుగుతూ ఉంటే విద్యార్థులు అవమానంగా ఫీల్ అవుతూవుంటే చదువుకుంటూ ఉన్నారు.. ఈ ఘటన పైన అనంతపురం రౌలర్ డివిజన్ వెంకటేశ్వర్లు గారికి విద్యార్థి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఈ ఘటన పైన కేసు నమోదు చేయాలని కంప్లైంట్ కూడా విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు ఇవ్వడం జరిగింది..



అదేవిధంగా ప్రభుత్వాన్ని ప్రకారం వీరు చెల్లించకపోతే విద్యార్థులను బయటపెట్టకూడదని ఉన్నప్పటికీ ఆ నిబంధన తుంగలో తొక్కుతున్నారని జిల్లా ఆర్.ఐ.ఓ. వెంకటరమణ నాయక్ గారి దృష్టికి తీసుకొని వెళ్లి ఈ సంఘటన పైన కళాశాలలోని విద్యార్థులతో తల్లిదండ్రులతో విచారణ జరిపించి తక్షణమే నారాయణ కళాశాల యాజమాన్యం పైన క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు దేనిపట్లంలో ఐక్య విద్యార్థి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు శ్రీకారం చుడుతామని హెచ్చరించారు

ఈ కార్యక్రమంలో ఏబిఎస్ఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కల్లాయి స్వామి ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పరమేశ్ ఎస్ ఎస్ యు ఐ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సరేష్ ఏబిఎస్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి వృద్ధి బి సి ఎస్ సి ఎస్ టి మైసారిటి విద్యార్థి సమైక్య రాష్ట్ర కార్యదర్శి సురేష్ యాదవ్ వి ఎస్ ఐ వి రాష్ట్ర కార్యదర్శి వినోద్ జనసేన విద్యార్థి సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి సిద్ధు ఎస్సీ ఎస్సీ సంఘాల జేపీసీ నాయకులు సాకే హరి ఓసీ విద్యార్థి సంఘం నాయకులు బుర్ర జయవర్ధన్ ఏబిఎస్ఎఫ్ నాయకులు వంశీ మంజునాథ్ ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు సిద్ధు నాయకులు గిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు

వయ్యావుల కేసవ్ ప్రతి ఎకరాకు నీరు అందించాలి



ఉరవకొండ, జనవరి 23 (అనంత ప్రభ)
హంద్రినీవా కాలువకు సంబంధించిన డిస్ట్రిబ్యూటరీ పనులను వేగవంతంగా చేపట్టాలని అలాగే ప్రధాన కాలువను వెడల్పు చేసి ఉరవకొండ నియోజకవర్గంలో ప్రతి ఎకరాకి కూడా సాగునీటిని అందించాలని సిపిఐ పార్టీ అనంతపురం జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు కేసవరెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. గురువారం ఉరవకొండ మండలం ఇంద్రావతి గ్రామ సమీపంలో శిథిలావస్థకు చేరుకున్న డిస్ట్రిబ్యూటరీ కాల్వను కేసవరెడ్డి తో పాటు పార్టీ ఉరవకొండ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి జె, మల్లికార్జున, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం నియోజకవర్గ ప్రధాన కార్యదర్శి చెన్నారాయుడు పరిశీలించారు.

ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ హంద్రినీవా కాలువ పనులు లైనింగ్ కాకుండా వెడల్పు చేసి జిల్లాకు అదనంగా పోటీని తీసుకురావాలన్నారు. హంద్రినీవా కాలువ ద్వారా జిబిసి బ్రాంక్ కెనాల్ కు అధికారికంగా సాగునీరు విడుదల చేయాలి చెయ్యాలన్నారు. జి బి సి కాలువను కూడా అధునికరణ చేసి గుంతకల్లు, అలూరు రైతులు యొక్క చివరి భూములకు కూడా నీటిని అందే విధంగా చూడాలన్నారు. తుంగభద్ర డ్యాం నుండి నికర జలాలు వాడుకోవడానికి హెచ్ ఎల్ సి కాలువను అధినేకరణ చేసి పనులు వెంటనే చేపట్టాలన్నారు. తుంగభద్రా జలాశయం నుండి పీవీఐఆర్ డ్యాంకు 11 టీఎంసీలు నికర జలాలు అందించడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేయాలని మైక్రో డ్రిప్ ఇరిగేషన్ ద్వారా పోషకరకొండ నియోజకవర్గం లోని 55 వేల ఎకరాలకు పోషకరకొండ అందించి రైతులను కష్టాలు తీర్చాలన్నారు. హంద్రినీవా, హెచ్ ఎల్ సి, జి బి సి, కాలువల అధునికరణతో పాటు డిస్ట్రిబ్యూటరీ పనులు కూడా వెంటనే పూర్తి చేసి ఉరవకొండ నియోజకవర్గం లో ప్రతి ఎకరాకి కూడా సాగునీటిని అందించేందుకు రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి వయ్యావుల కేసవ్ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలని నిధులు కేటాయించి వేగవంతంగా పనులు చేపట్టాలన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో వజ్రకరూరు మండల కార్యదర్శి సుబ్బాన్, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పు రిడీ తిప్పయ్య, యువజన సంఘం నాయకులు నవీన్ బాబు తో పాటు స్థానిక రైతులు పాల్గొన్నారు.

నేడు పరిటాల రవీంద్ర 20 వ వర్ధంతి

- 24 న పరిటాల రవి వర్ధంతికి భారీగా తరలిరండి.
- ఆత్మకూరు మండల కన్వీనర్ బోయ గంటి శ్రీనివాస్
- పరిటాల రవీంద్ర 20 వ వర్ధంతికి పూర్తి అయిన ఏర్పాట్లు
- నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా పరిటాల రవీంద్ర వర్ధంతికి వెంకటాపురం చేరుకోండి
- బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి పరిటాల రవీంద్ర వర్ధంతి సేషు

ఆత్మకూరు, జనవరి 23 (అనంత ప్రభ)
రాష్ట్రాధిపతి నియోజకవర్గం రామగిరి మండలం వెంకటాపురం గ్రామంలో కీర్తిశేషుల పరిటాల రవీంద్ర 20వ వర్ధంతి సందర్భంగా భారీ ఎత్తున పరిటాల అభిమానులు తరలివస్తున్న సమాచారం మేరకు అభిమానులకు ఎటువంటి అంతరాయం కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లను పూర్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా పరిటాల రవీంద్ర అభిమానులు శ్రీయోగేశ్వరపురి, కార్యకర్తలు నాయకులు పెద్ద ఎత్తున తరలి రావాలని ఆత్మకూరు తెదేపా మండల కన్వీనర్ బోయ గంటి శ్రీనివాసులు ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ఆత్మకూరు మండలంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ మాజీ కన్వీనర్లు, క్లస్టర్ ఇన్చార్జులు, యూనిట్ ఇన్చార్జులు, బాట్ల కన్వీనర్లు, వివిధ అనుబంధ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు, బిఎల్ఎ లు,



కుటుంబ సాధికార సార్థులు, సీనియర్ నాయకులు ముఖ్య నాయకులు పరిటాల అభిమానులు మహిళా నాయకులు యువత ప్రతి ఒక్కరు శుక్రవారం రోజు 24వ తేదీన రామగిరి మండలం వెంకటాపురం గ్రామంలోని పరిటాల రవీంద్ర ఫూల్ ను సందర్శించి వేదల గుండెల్లో స్థిరస్థానం సంపాదించుకున్న పరిటాల రవీంద్ర ఘన నివాళులు అర్పించవలసిందిగా ప్రతి గ్రామం నుండి విశేషంగా తరలివచ్చి ఆయన ఆశయాలు సాధిస్తామని నివాళు లర్పించవలసిందిగా ఆత్మకూరు తెదేపా మండల కన్వీనర్ గంటి శ్రీనివాసులు అన్నారు. అలాగే మండలం మాజీ కన్వీనర్ వేణుగోపాల్, బీసీ సెల్ వెంకట్ నారాయణ, తెలుగు అధ్యక్షుడు అంకె సీనియర్ నాయకుడు, పొట్ల నరసింహులు, అన్నత నారాయణ చౌదరి, అక్కలన్న, ఎల్ సి స్వామి, మూడిపల్లి ఆది, పాపం పల్లి వెంకటేశులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

మంత్రి నారా లోకేశ్ జన్మదిన వేడుక ఘనంగా నిర్వహించిన మండల తెదేపా నాయకులు

కూడేరు, జనవరి 23 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండల కేంద్రంలో తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మంత్రివర్గులు నారా లోకేశ్ జన్మదిన వేడుకలను మండల తెదేపా నాయకులు ఆధ్వర్యంలో బుద్ధే కేక్ ను కట్టి చేసి సంతకాలు జరుపుకున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వాణిజ్య పన్నుశాఖ, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి శాసనసభ వ్యవహారాల మంత్రి వయ్యావుల కేసవ్ అదేశాల మేరకు తెలుగుదేశం పార్టీ యువ నేత రాష్ట్ర మంత్రివర్గులు నారా లోకేశ్ జన్మదిన వేడుకను గురువారం రోజున వైభవంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా తెదేపా నాయకులు మాట్లాడుతూ యువరంగం పాదయాత్ర రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ప్రభంజనం సృష్టించి, రాష్ట్ర యువత భవిష్యత్తును కాపాడే ఎంతో తోడ్పడిందని వారు అన్నారు. మండల వ్యాప్తంగా తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, మండల ప్రజా ప్రతినిధులు మనస్ఫూర్తిగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ మండల కన్వీనర్ చోళ నమద్రం మురళి, కూడేరు గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ మీనుగా లలితమ్మ, బాటా వెంకటేశ్, బొమ్మయ్య, జయ ప్రకాష్ గౌడ్, నారాయణస్వామి, గొల్ల వెంకటేశ్ యాదవ్, మాజీ సర్పంచ్ ఓబిజిపతి, కమ్యూరు భాష, అరవకూరు పుట్ట నరేష్, కేజీబీవీ స్కూల్ కమిటీ చైర్మన్ పరంధామ, జయపురం మర్రి స్వామి,



కడదరకుంట వడ్డే తిమ్మప్ప, గంటముక్కల రమేష్, ముట్టల అక్కలప్ప, అంకె బీమా, కదిరెప్ప గారి వెంకటేశులు, జయపురం సంగప్ప, కూడేరు డీలర్ రామలింగ, బొమ్మిని చంద్ర, రమేష్, మరుట్ల సురేష్, అరవకూరు విజయ్, చోళ నమద్రం రాజేష్, కుంటన్న, రామంజి, అశోక్, మల్లీ, రమేష్ అంజనేయలు వీరితోపాటు పలు గ్రామాల తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు పెద్ద ఎత్తున కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

కుటుంబ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నారా లోకేశ్ జన్మదిన వేడుకలు..

పామిడి, జనవరి 23 (అనంత ప్రభ)
గుంతకల్లు నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు గుమ్మూరు జయారం, పామిడి ఇంచార్జి గుమ్మూరు ఈశ్వర్ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్మలు నారా చంద్రబాబు నాయుడు తనయుడు యువ నాయకుడు, బట్ల శాఖ మంత్రివర్గులు నారా లోకేశ్ బాబు జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు మాట్లాడుతూ పాదయాత్రలో 3200 కిలోమీటర్ల నడిచి రాష్ట్రంలోని అడుగుడుగూ సమస్యలు తెలుసుకుంటూ ఆధికారం వచ్చాక కచ్చితంగా వాటిని తీరుస్తామని అప్పట్లో హామీ ఇచ్చి ఎప్పుడు గెలవని మంగళగిరి నియోజకవర్గంలో ఛాలెంజింగ్ గా తీసుకొని మంగళగిరి



నియోజకవర్గంలో భారీ మెజారిటీతో గెలిచి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కి కానుకగా ఇచ్చారని, రాజోయే కాలంలో నారా లోకేశ్ బాబు మరోసారి ఉన్నతమైన పదవులు చేపట్టాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నామని ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుటుంబ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు..

ఉచిత పశు ఆరోగ్య శిబిరం నిర్వహించిన పశుసంవర్ధక శాఖ

కూడేరు, జనవరి 23 (అనంత ప్రభ)
కూడేరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోనే కడదరకుంట గ్రామంలో పశు ఆరోగ్య శిబిరాన్ని గురువారం రోజున ఏర్పాటు చేశారు. ఈ ఆరోగ్య శిబిరానికి స్థానిక నాయకులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన పశు ఆరోగ్య శిబిరాలను జనవరి 23వ తేదీ నుండి 31 వరకు మండల వ్యాప్తంగా అన్ని గ్రామాలలో పశువా ఆరోగ్య వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించబడతాయని ఆయన అన్నారు. గురువారం రోజున కడదరకుంట గ్రామంలో పశు ఆరోగ్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. అందులో పశువుల ప్రభుత్వ చికిత్సల భాగంగా 29 దూదలకు నట్టల నివారణ మందులు వేయడం జరిగింది. పెద్ద పశువులకు నట్టల నివారణ మందులు 97 చూడి పరీక్ష నిర్వారణ 11 కృత్రిమ గర్భధారణ 1 పశువుల ఆరోగ్యం శిబిరంలో లబ్ధి పొందిన



రైతులు 29 మంది పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పశు వైద్యాధికారి డాక్టర్ శ్రీనివాసులు, ఎల్ ఎస్ ఎ భాగ్యలక్ష్మి, ఎ హెచ్ ఎ లు భవాని, యశోద, దామోదర్, రామంజి, రఘువర్ధన్ వైద్య సిబ్బంది, పాల్గొనగా స్థానిక తెదేపా నాయకులు గంటముక్కల రమేష్, పద్మ తిమ్మప్ప, మంగళ రామంజినియ్యలు, గొల్ల లక్ష్మీదేవి రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ రహదారి-44 పై ఉన్న బ్లాక్ స్వాట్ ప్రాంతాలను తనిఖీ చేసిన పోలీసులు, ఆర్టీసీ అధికారులు

శింగనమల, జనవరి 23 (అనంత ప్రభ)
జిల్లా ఎస్సీ శ్రీ పి.జగదీష్ అదేశాలతో జాతీయ రహదారి మార్గోత్సవాలు-2025 లో భాగంగా ఈరోజు శింగనమల నియోజకవర్గం గార్లదెన్నె పోలీసులు మరియు ఆర్టీసీ అధికారులు సంయుక్తంగా జాతీయ రహదారి- 44 పై ఉన్న బ్లాక్ స్వాట్ ప్రాంతాలను సందర్శించారు. గార్లదెన్నె ఎస్సె గౌస్ మరియు ఎం.వి.ఐ సునీత ఆధ్వర్యంలో పోలీసు, ఆర్టీసీ సిబ్బంది తలపెట క్రాస్, తలగనపల్లి బ్లాక్ స్వాట్స్ ను చెక్ చేశారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయా ప్రాంతాలలో చేపట్టాల్సిన మరియు అవసరమైన చర్యలను గుర్తించారు. లెస్సె బోర్డులు, కాపెస్ బోర్డులు, రోడ్ బేరయర్స్, స్పీడ్



బ్రేకర్లు, రంబుల్ డ్రిప్స్, క్యాల్ బస్, బ్లింకింగ్ స్టాప్స్, కనెక్ట్ మిటర్ ...వీటిల్లో ఏవి అవసరమో గుర్తించి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు



శుక్రవారం 24 జనవరి 2025

ఫ్యామిలీ

7



శివు చేయ వయశ్యములన్నింటిలోను నీకు దీనిన కలుగునట్లు యెహోవా ఆజ్ఞాపించును.

దృ.తి 28:8

Cell: 9346383273

బైస్సీ లేడీస్ బైలర్స్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయిండింగ్ వర్క్

ముగ్గుల వర్క్

శాలి కుచ్చులు

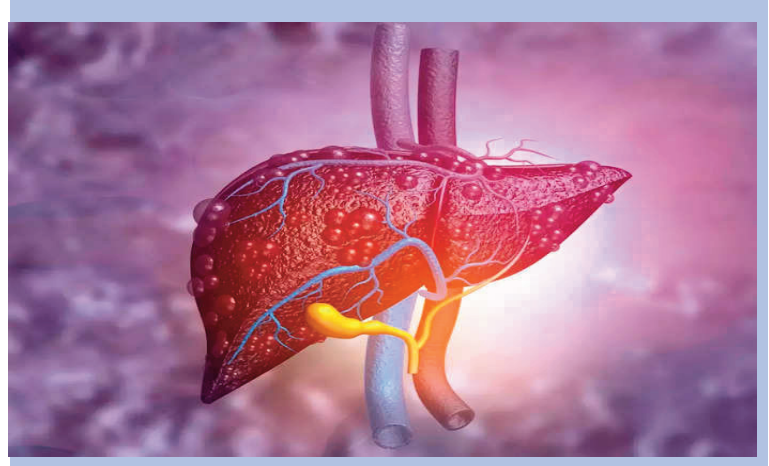
డిజైన్ బైజాలు

పంజాబ డ్రెస్సులు

మీ పట్ల అన్ని రకముల పెండ్లి బైజాలు, పంజాబ డ్రెస్సులు, ఉడువర్స్, అవార్డు షీట్స్, ఫాల్స్, పెన్సిల్ డిజైనింగ్ బైజాలు, మీ సమీకృతం.



మీకు ఈ అలవాట్లు ఉంటే.. లివర్ సమస్యలు వస్తాయే..!



లివర్ మన శరీరంలో ముఖ్యమైన భాగం. ఆహారం జీర్ణం చేయడానికి లివర్ ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ జీర్ణం కావటానికి తోడ్పడుతుంది. ఆహారం జీర్ణం అయిన తర్వాత హార్సాన్, ఎంజైమ్, ప్రోటీన్, కొలెస్ట్రాల్ను తిరిగి శరీరానికి అందిస్తుంది. శరీరానికి కావాల్సిన గ్లూకోజ్ నిల్వలను ఉంచుకుంటుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ మితిమీరకుండా చూస్తుంది. బెర్న, రాగి, విటమిన్ వంటి వాటిని నిల్వ చేసుకుంటుంది. లివర్ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. అల్కహాల్ ఎక్కువగా తాగితే.. లివర్ దెబ్బతింటుందని చాా మందికి తెలుసు. కానీ, రోజూ మనం చేసే కొన్ని పనుల వల్ల లివర్ దెబ్బతిన్ ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

లక్షణాలు ఏమిటి..?

లివర్ బలహీనంగా ఉంటే, మీ శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. బలహీనత, ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు, నిద్రలేమి, రోజంతా అలసటగా అనిపించడం, నీరసం, మేగంగా బరువు తగ్గడం,కామెర్లు రావడం, రక్త వాంతులు, మల వినర్షన నల్లగా ఉండటం, బరువు తగ్గడం, కాబ్బ, కడుపులో నీరు చేరితే లివర్ సమస్య ఉందని గుర్తించాలి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, మన దేశంలో సంభవిస్తున్న మరణాలలో పదవ సాధారణ కారణం లివర్ సమస్యలు. ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు పది లక్షల మంది భారతీయులు లివర్ సిర్రోసిస్ తో బాధపడుతున్నారు. ప్రపంచంలో మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో ఇది కూడా ఒకటి.

మందులు ఎక్కువ తీసుకుంటే..

ఓ అధ్యయనం ప్రకారం, ఎక్కువ మందులు తీసుకోవడం వల్ల లివర్ దెబ్బతింటుంది. ట్యాబ్లెట్స్, సప్లిమెంట్స్.. మనం ఏది తీసుకున్నా లివర్ వాటిని లివర్ విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. కొన్ని మందులు చాలా కఠినంగా ఉంటాయి. వాటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న సమస్యకు ట్యాబ్లెట్స్ తీసుకుంటుంటే కాలేయ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

నీరు తక్కుగా తాగినా..

నీరు తక్కువగా తీసుకున్నా లివర్ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు తాగాలని అంటున్నారు. లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. తగినంత నీరు తాగడం చాలా అవసరం. లివర్ సమర్థవంతంగా పని చేయడానికి, నిల్వలు ఉంచుకోవడానికి నీరు చాలా అవసరం.

స్మోకింగ్..

స్మోకింగ్ లివర్ను ఇన్ ఫ్లెమేషన్ ప్రభావితం చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగలో ఉండే, రసాయనాలు నెమ్మదిగా లివర్లోకి చేరతాయి. దీని వలన ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. లివర్ కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ ను ఉత్పత్తి అవుతాయి. స్మోకింగ్ వల్ల లివర్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

చక్కెర ఎక్కువగా తింటే..

సమర్థుల వుచ్చకాయని ఇలా తీసుకోండి.. వెయిట్ లాస్ పక్కా..

వాటర్ మెలన్.. పేరులోని వాటర్ ఉన్నట్లుగా ఇది ఎక్కువగా నీటి శాతంలో నిండి ఉంటుంది. ఎండకాలంలో దొరికే ఈ పండు సమర్థులలో దాహాన్ని తీరుస్తుంది. అయితే, దీంతో పాటు బరువు తగ్గడం కూడా దీని వల్ల కలిగే మరో బెనిఫిట్. అందుకోసం దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

పుచ్చకాయలోని పోషకాలు..

ఈ పండులో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. ప్రతి 100 గ్రాముల సర్వింగ్ లో కేవలం 30 శాతం కేలరీలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించే అర్జినైన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఈ పండులో పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని స్నాక్ బైమ్ లో తినొచ్చు. దీంతో ఆకలి అంతగా ఉండదు. అదే విధంగా బాడీ హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది.

అందానికి కూడా..

అంతేకాదు, పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ, సి రెండు ఉంటాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల స్కిన్, హెయిర్ కి చాలా మంచిది. దీంతో పాటు మీ జుట్టుని బలంగా ఉంచే ప్రోటీన్, విటమిన్ సి మీ శరీరానికి చాలా మంచిది. విటమిన్ ఎ కణాల పెరుగుదలకి హెల్ప్ చేస్తుంది. కాబట్టి, చర్మం నిగ నిగ మెరవాలంటే దీనిని తీసుకోవచ్చు అంతే కాదు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ముదతలు, పుద్దాప్య ఛాయలు దూరమవుతాయి.

వడదెబ్బ..



ఎండాకాలంలో వడదెబ్బ తగలడం కామన్. ఇలాంటి బైమ్ లో ఈ పండుని తింటే అందులోని బీటా కెరోటిన్, లైకోపిన్ ఆ సమస్యని దూరం చేస్తుంది. అయితే, ఇందుకోసం పుచ్చకాయని అలానే తినొచ్చు. లేదా కొన్ని విధాలుగా తీసుకోవచ్చు.

ఎలా తీసుకోవచ్చు..

అయితే, పుచ్చకాయని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం బోర్గా అనిపిస్తే కొన్ని రెసిపీస్ చేసుకోవచ్చు. అందులో పుచ్చకాయ స్మూతీ రెసిపీ ఒకటి. అది ఎలా చేయాలంటే..

కావాల్సిన పదార్థాలు..

కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కలు అరకప్పు కొబ్బరి నీరు పుదీనా అకులు గుప్పెడు నల్ల ఉప్పు కొద్దిగా

తయారీ విధానం..

పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ తీసుకుని బ్లెండర్ లో వేసి మెత్తని స్మూతీలా చేయండి. దీనిని అలానే తీసుకోవచ్చు. గ్లాస్ లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుని ఆస్వాదించొచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు..

కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కలు అరకప్పు కొబ్బరి నీరు పుదీనా అకులు గుప్పెడు నల్ల ఉప్పు కొద్దిగా

తయారీ విధానం..

పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ తీసుకుని బ్లెండర్ లో వేసి మెత్తని స్మూతీలా చేయండి. దీనిని అలానే తీసుకోవచ్చు. గ్లాస్ లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుని ఆస్వాదించొచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు..

కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కలు అరకప్పు కొబ్బరి నీరు పుదీనా అకులు గుప్పెడు నల్ల ఉప్పు కొద్దిగా

తయారీ విధానం..

పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ తీసుకుని బ్లెండర్ లో వేసి మెత్తని స్మూతీలా చేయండి. దీనిని అలానే తీసుకోవచ్చు. గ్లాస్ లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుని ఆస్వాదించొచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు..

కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కలు అరకప్పు కొబ్బరి నీరు పుదీనా అకులు గుప్పెడు నల్ల ఉప్పు కొద్దిగా

తయారీ విధానం..

పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ తీసుకుని బ్లెండర్ లో వేసి మెత్తని స్మూతీలా చేయండి. దీనిని అలానే తీసుకోవచ్చు. గ్లాస్ లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుని ఆస్వాదించొచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు..

కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కలు అరకప్పు కొబ్బరి నీరు పుదీనా అకులు గుప్పెడు నల్ల ఉప్పు కొద్దిగా

తయారీ విధానం..

పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ తీసుకుని బ్లెండర్ లో వేసి మెత్తని స్మూతీలా చేయండి. దీనిని అలానే తీసుకోవచ్చు. గ్లాస్ లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుని ఆస్వాదించొచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు..

కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కలు అరకప్పు కొబ్బరి నీరు పుదీనా అకులు గుప్పెడు నల్ల ఉప్పు కొద్దిగా

తయారీ విధానం..

పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ తీసుకుని బ్లెండర్ లో వేసి మెత్తని స్మూతీలా చేయండి. దీనిని అలానే తీసుకోవచ్చు. గ్లాస్ లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుని ఆస్వాదించొచ్చు.

ఈ పువ్వుతో టీ చేసుకుని తాగితే వడదెబ్బ తగలదట..

ఉత్తపోత, ఎండ వేడి రెండూ కూడా మన శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెడుతూనే ఉన్నాయి. దీంతో సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు చాలా మంది ఐస్ క్రీమ్స్, కూల్ డ్రింక్స్ తీసుకుంటుంటారు. కానీ, వాటితో జుట్టు రుట్టుకుంటుంది. అంతేకాదు, తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంపై అనేక ప్రభావాలు ఉంటాయి. అలాంటి ప్రాజెక్టు ఉండవు. ఇప్పుడు చెప్పేవన్నీ కూడా బాడీ టెంపరేచర్ ని చల్లబరుస్తాయి. అందుకోసం ఏం చేయాలంటే..

కలబంద..

కలబందలో ఎన్నో అద్భుత గుణాలు ఉన్నాయి. చల్లదనాన్ని, శక్తిని అందించడంలో ఇది ముఖ్యం. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి, జుట్టుకి చాలా మంచిది.

2018 ప్రకారం, కలబంద ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచి రక్తంలో చక్కెరని తగ్గించి, క్యాన్సర్ కి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల్ని దూరం చేసి యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలని అందిస్తుంది.

ఎలా చేయాలి..

దీని గుజ్జుని మీరు స్మూటీ, జ్యూస్, పుడ్డింగ్ కలిపి తీసుకోవచ్చు. ధనియాలు..

ఈ ధనియాలు శరీరానికి చాలా మంచిది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల అసిడిటీ దూరమవుతుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగుపరిచి లోపల్నుంచి వేడిని తగ్గించి దాహాన్ని తీరుస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం

వల్ల మూత్ర విసర్జన సక్రమంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేసేందుకు సాయపడతాయి.

అదే విధంగా, కొత్తిమీర ఆహారానికి రుచిని అందిస్తాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ క్యాన్సర్, స్యూరో ప్రోటెక్టివ్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

ఎలా వాడాలి..

వీటిని ముందురోజు రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి.. ఉదయాన్నే వీటితో టీ చేసుకోవచ్చు. వీటితో పాటు కొత్తిమీరని పుడ్, సలాడ్స్, సూప్స్, చట్నీల్లో చేర్చుకోవచ్చు. మజ్జిగ కూడా చేసుకోవచ్చు.

మందార పూలు..

అదేంటిండి.. పూలని జ్యూస్ చేసుకుంటారా.. అని అడుగొద్దు. ఎందుకంటే ఇందులోని గొప్ప గుణాలు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతాయి. ఇది ఏ సమయంలోనైనా అందుబాటులో ఉంటుంది. కొద్దిగా చేదు, పుల్లగా ఉండే ఈ పువ్వు రసం మంచి ఆస్టిజెంటాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని టీ, జ్యూస్ లా చేసుకుని తాగొచ్చు. అయితే, ఈ పూలతో జ్యూస్ చేసినప్పుడు అవి శుభ్రంగా ఉన్నాయో లేదో చూసుకోండి.

ఎలా చేయాలంటే..

కావాల్సిన పదార్థాలు..

4 మందారపూలు, 2 తీలర్ల నీరు

ముందుగా పూలని కడిగి 2 తీలర్ల నీటిలో వేసి మరిగించండి. అపై వాటిని అలానే ఉంచండి. దీనిని చెంచాతో మెత్తగా చేయండి. తర్వాత ఫ్రైజర్ లో పెట్టి.. తేనె వేసుకుని త్రాగండి. దీన్ని ఎవరైనా

కావాల్సిన పదార్థాలు..

కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కలు అరకప్పు కొబ్బరి నీరు పుదీనా అకులు గుప్పెడు నల్ల ఉప్పు కొద్దిగా



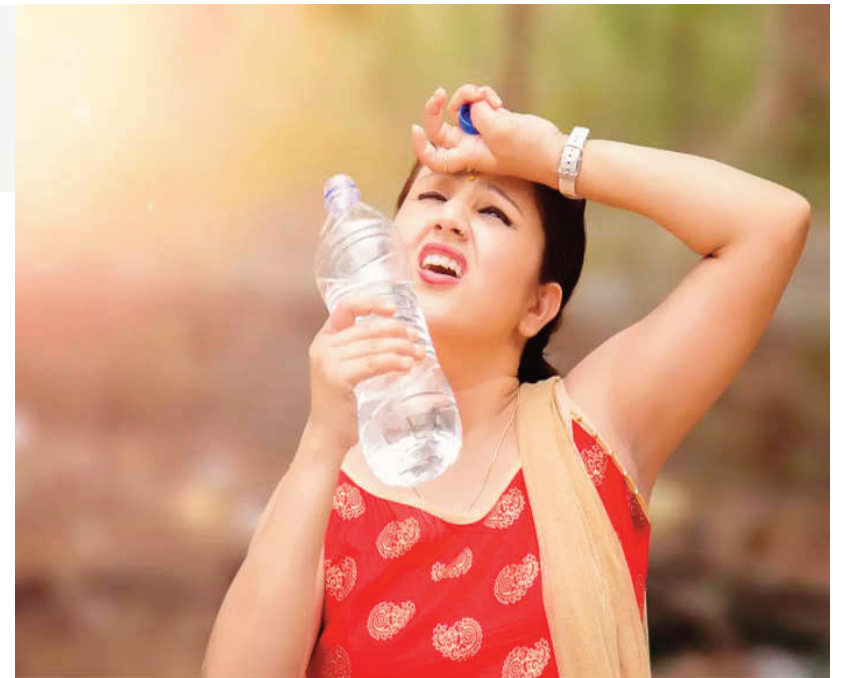
బెల్లీ తగ్గేందుకు కొన్ని చేయాలి. అవేంటంటే..

కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్, చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆహారంలో లీప్ ప్రోటీన్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ ని చేర్చండి. అల్కహాల్, కెఫెయిన్ దూరం చేసుకోండి.

ముఖ్యంగా రాత్రి 11 నుంచి తెల్లవారు 4 గంటల వరకూ అంటే దాదాపు 7 నుంచి 9 గంటల పాటు నిద్ర చాలా ముఖ్యం. రోజుకి 30 నిమిషాల పాటు వారానికి 4, 5 రోజులు వర్కౌట్ చేయండి. ఇందులో కార్డియో, డ్రైవెన్ ఉండేలా చూసుకోండి.

ఏం తినాలి..

వెల్లుల్లి, అల్లం, గుమ్మడిగింజలు, గోధుమ గడ్డి, ఫ్యాటీ ఫిష్, నల్ల మిరియాలు, పసుపు వంటి ఫుడ్స్ ని డైట్ లో చేర్చుకోండి. వీటితో పాటు లివర్, కడుపుని క్లీన్ చేసేందుకు ప్రోబయోటిక్, ఫ్రీ బయోటిక్ ఫుడ్స్ ని తీసుకోండి.



తాగొచ్చు. దీని ల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

పుదీనా..

పుదీనా కూడా మంచి కూలింగ్ ఏజెంట్. దీనిని పేగు సమస్యలకి మూలికా వైద్యంలో ఎక్కువగా వాడతారు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో హాయిగా ఉంటుంది. పొత్తికడుపు నొప్పి, అజీర్ణ సమస్యలు ఉంటాయి. పుదీనాలో యాంటీ మైగ్రేజరుల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, నరాలను శాంతపరిచే గుణాలు ఉంటాయి.

ఎలా తీసుకోవాలంటే..

పుదీనాని మీరు చట్నీ, పుదీనా రైస్ లా చేసుకుని తినొచ్చు. మజ్జిగలో కలపొచ్చు. దీంతో టీ చేసుకుని నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవచ్చు.

మీనాక్షి చౌదరి ఫస్ట్ క్రష్ ఎవరో తెలుసా.. ఎవరితో ప్రేమలో పడిందంటే?



చాలా మంది హీరోయిన్స్ విషయంలో తమ మొదటి సినిమా తోనే మంచి డెబ్యూ అందుకోవడంతో సాల్డ్ ఆఫర్స్ అందుకుంటారు కానీ కొందరి కేసుల్లో ఇలా ఉండదు. కొందరికి నరేన్ హిట్ రాకపోయినప్పటికీ వరుస ఆఫర్స్ వస్తూనే ఉంటాయి. ఇలా ఒక ఫ్లాట్ బ్యూటీ తెలుగు సినిమా సహా సౌత్ లో మంచి హ్యాపెనింగ్ హీరోయిన్ గా మారుతుంది.

కాగా ఆ హీరోయిన్ ఎవరో కాదు లేట్స్ట్ గా సంత్రాంతికి వస్తున్నాం తో సెన్సేషనల్ హిట్ అందుకున్న బ్యూటీ మీనాక్షి చౌదరి. కాగా మీనాక్షి సినిమాలోకి ఎంటర్ అయ్యిందే మాస్ మహారాజు ఖిలాడీ సినిమాతో అని అందరికీ తెలుసు. కాగా అందులో మీనాక్షి చూపించిన హాట్ షోకి తెలుగు యువత మెస్సేజ్ కూడా అయ్యారు. అలా ఫ్లాట్ తోనే తన ఎంట్రీ ఇచ్చినప్పటికీ ఈ తర్వాత ఏమాత్రం తగ్గలేదు.

ఇలా ఒక పాట్లు ఒక ఫ్లాట్ తో తెలుగు సినిమాలో తమిళ్ సినిమాలో హాట్ టాపిక్ గా ఈమె నిలిచింది. అయితే ప్రతీ హీరోయిన్ విషయంలో ఉన్నట్లే ఈమెకి కూడా ఏమన్నా లవ్ స్టోరీలు ఉన్నాయా, అఫైర్స్ ఉన్నాయా అనేది కూడా అప్పుడప్పుడూ చర్చకి వస్తాయి. కాగా ఇప్పుడు ఇలానే ఓ ఇంట్రెస్టింగ్ ప్రశ్న యాంకర్ సుమ సుంది ఆమెకి ఎదురు కాగా ఈమె లైఫ్ లో ఇప్పుడు వరకు ఎవరికీ తెలియని ఇంట్రెస్టింగ్ చాప్టర్ ని చెప్తున్నాను అని

తెలిపింది.

కాగా ప్రతీ ఒక్కరికీ అమ్మాయిలో అబ్బాయిలో తమ లైఫ్ లో కనీసం ఒక్కసారి అయినా కూడా ఒక క్రష్ తప్పకుండా ఉంటారు అని చెప్పుకొచ్చింది. అలానే తన లైఫ్ లో కూడా ఒక క్రష్ ఉన్నారని చెప్పుకొచ్చింది. తన లైఫ్ లో అది కూడా తొమ్మిదో తరగతిలోనే అంటూ అసలు విషయం చెప్పింది. తన టీచర్ అంటే ఎంతో క్రష్ ని తాను మాత్రమే కాదు తమ క్లాస్ లో మిగతా అమ్మాయిలు అంతా ఆ టీచర్ కి ఫ్లాట్ అయ్యిపోయాం అంటూ తన ఫస్ట్ క్రష్ కోసం రివీల్ చేసింది.

అయితే ఇప్పుడు మాత్రం ఎవరు లేరు అన్నట్లే చెప్పుకొచ్చింది. సినిమాలో కానీ బయట కానీ ఎలాంటి ప్రేమ వ్యవహారాలు లేవని అంటుంది. కాగా ఇదే సందర్భంలో తన పెళ్లి కోసం కూడా ఓపెన్ అయ్యింది. అయితే పెళ్లి చేసుకుంటాను కానీ ఇప్పుడప్పుడే కాదు కొంత సమయం తర్వాత చేసుకుంటాను అంటూ పెళ్లిపై కూడా ఒక క్లారిటీ ఇచ్చేసింది ఈ హ్యాపెనింగ్ హాట్ బ్యూటీ. కాగా ఈ కొన్ని నెలల్లోనే తమిళ్ నుంచి ది గ్రేటెస్ట్ ఆఫ్ ఆల్ టైం అలాగే తెలుగులో మెకానిక్ రాక్ ఇప్పుడు సంత్రాంతికి వస్తున్నాం అనే సినిమాలతో పలకరించింది. ఇక ముందు కూడా మరిన్ని సినిమాలు తెలుగులో మరియు తమిళ్ లో కూడా చేస్తుంది.



బ్లూ కలర్ డ్రెస్ లో రకుల్ ప్రెస్టింగ్ లుక్ ..



సాధారణంగా అర్బీ బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఉన్న కుటుంబంలో అంతా ఎంత స్ట్రీక్ట్ గా ఉంటారో తెలిసిందే. అలాంటి ఫ్యామిలీ నుంచి వచ్చి టాప్ హీరోయిన్గా ఎదిగారు రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టిన అనతికాలంలోనే స్టార్ హీరోయిన్ స్టేటస్ అందుకున్నారు రకుల్. ప్రస్తుతం తెలుగు తెరకు దూరంగా హిందీలోనే తన అదృష్టం వరిల్లించుకుంటున్నారు. తాజాగా ఆమె సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన ఫోటోలు వైరల్ అవుతున్నాయి.

10 అక్టోబర్ 1990న పంజాబీ సిక్కు కుటుంబంలో సూర్యశ్రీలో జన్మించారు రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. ఆమె తండ్రి కుల్చిందర్ సింగ్ ఆయన ఆర్మీలో ఆఫీసర్.. తల్లి రాజేందర్ కౌర్. ధౌలా కోన్ లోని అర్బీ పబ్లిక్ స్కూల్లో ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం, ఢిల్లీలోని జనన్ అండ్ మేరీ కాలేజీలో మ్యాగమేటిక్స్ లో డిగ్రీ పూర్తి చేశారు రకుల్. క్రమశిక్షణ, సమయపాట, కష్టపడే తత్వాన్ని తన పేరంటం నుంచే నేర్చుకున్నారని రకుల్ ఎన్నో వేదకలపై తెలిపారు ఈ ముద్దుగుమ్మ. వారే తనకు ఇన్స్పిరేషన్ అని.. జీవితంలో అనుకున్నది సాధించడానికి తనను మెస్సేజ్ లో ప్రోత్సహించారని తన తల్లిదండ్రుల గురించి గొప్పగా చెబుతుంటారు.

అందరూ నటనపై ఆసక్తితోనో, ప్యాషన్ తోనో సినీ పరిశ్రమలో అడుగుపెడుతుంటారు. అయితే రకుల్ మాత్రం కేవలం పాతెల్ మనీ కోసం ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టారట. తొలుత కన్నడంలో గిల్లి సినిమాతో హీరోయిన్గా ఎంట్రీ ఇచ్చిన రకుల్, తర్వాత మోడలింగ్ లో దుమ్మురేపారు. సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటించిన వెంకటాద్రి ఎక్స్ ప్రెస్ మూవీతో తెలుగువారిని పలకరించారు. ఈ సినిమాలో ఆమెకు నేమ్ అండ్ ఫేమ్ వచ్చింది. వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని అందుకుంటూ టాలీవుడ్ లో స్టార్ హీరోయిన్గా వెలుగొందారు. విద్యా, పెద్దా అందరికీ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ హీరోయిన్ గా కావాల్సి అన్నంతగా బలమైన ముద్రవేశారు.

టాలీవుడ్, కోలీవుడ్, బాలీవుడ్ లలోనూ ఛాన్స్ లు పట్టేసింది రకుల్. తన సంపాదనను తెలిపిగా పలు వ్యాపారాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టి రెండు చేతులా సంపాదిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ నటన, నిర్మాత అయిన జాకీ ఖాన్ నితో కొన్నాళ్లు డేటింగ్ చేసిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ ఆయనను పెళ్లారు. ప్రస్తుతం హిందీలో దే దే ప్యార్ దే 2లో నటిస్తున్నారు. అన్నట్ శర్మ దీనికి దర్శకుడు కాగా వచ్చే ఏడాది మార్చిలో ఈ సినిమాను రిలీజ్ చేయనున్నారు.

ఆమె కోసం నిరాహార దీక్ష చేస్తా.. దారుణంగా అన్యాయం అంటూ సరేష్ సంచలన వ్యాఖ్యలు



సినీ పరిశ్రమలో సుదీర్ఘకాలం నటుడిగా, నిర్మాతగా కొనసాగుతున్న వారిలో సర్ వీకే సరేష్ ఒకరు. ఆయన తెలుగు సినిమా పరిశ్రమలో 52 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకొన్నారు. అంతేకాకుండా జనవరి 20వ తేదీ ఆయన పుట్టిన రోజు. ఈ సందర్భంగా తన తన జీవిత భాగస్వామి పవిత్రా లోకేష్ కలిసి మీడియా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తన తల్లి విజయ నిర్మల గారికి, తెలుగు ప్రముఖులకు జరుగుతున్న అన్యాయం గురించి గళమెత్తారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన మాట్లాడుతూ..

వారిలో వరల్డ్ లో మోస్ట్ డిజైరబుల్ పర్సన్ మా అమ్మ అని గొప్పగా చెప్పుకొంటాను. ఎందుకంటే ఆమె ఓ మహిళ డైరెక్టర్ గా 46 సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించారు. అయినా ఆమెకు పద్మ పురస్కారం రాకపోవడం చాలా బాధాకరం. కొంత బాధతో ఆగ్రహంతో చెబుతున్నాను. నా తల్లి బతికి ఉన్న సమయంలో ఆమెకు ఇష్టం లేకపోయినా ఢిల్లీ వరకు క్యాంపెయిన్ చేశాను. కానీ ఫలితం లేకపోయింది అని వీకే సరేష్ అన్నారు.

ఒక తెలుగు మహిళగా పద్మ అవార్డుకు అర్హత ఉందని అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కూడా స్వయంగా రికమండేషన్ పంపించారు. కాబోతే అక్కడికి వెళ్లినప్పుడు.. కొన్ని అధ్యుల శక్తులు మాకు వ్యతిరేకంగా పనిచేశాయి. వారి గురించి, ఆ

వివాదాస్పద అంశాల గురించి నేను మాట్లాడను. బీజేపీ వచ్చిన తర్వాత పద్మ అవార్డులను అర్హత ఇవ్వడంలో ఖచ్చితంగా మార్పు కనిపిస్తున్నది. ఈ పరిస్థితుల్లో మరోసారి మా అమ్మకు పద్మ అవార్డు కోసం సిఫారసు చేస్తాను అని ఆయన తెలిపారు.

తెలుగు వారికి పద్మ అవార్డుల్లో అన్యాయం జరుగుతున్నది నిజమే. ఢిల్లీ లెవెల్స్ అవార్డులను ప్రభావితం చేసే వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. అంతేందుకు ఎన్టీఆర్ కు భారత రత్న రాలేదు. తెలుగు వారికి గుర్తింపు తెచ్చిన వ్యక్తికి గుర్తింపు లేదు. తెలుగు వారిందరికో ఈ అవార్డులు రాలేదు. ఎన్టీఆర్, విజయ నిర్మల లాంటి గొప్ప వాళ్లకు అవార్డులు రావాల్సిన అవసరం ఉంది. నేను ఇక నుంచి క్యాంపెయిన్ చేస్తాను అని సరేష్ అన్నారు.

బచ్చల మల్లి మూవీ రివ్యూ అండ్ రేటింగ్

చిన్నతనంలో చదువులో బచ్చల మల్లి (అల్లరి సరేష్) టాప్ స్టూడెంట్ మాత్రమే కాకుండా పదో తరగతిలో మెరిట్ స్టూడెంట్. అయితే ఓ కారణంగా తండ్రిపై విపరీతమైన ద్వేషం పెంచుకొంటాడు. తన తల్లికి తండ్రి చేసిన అన్యాయానికి మానసికంగా చలించిపోవడమే కాకుండా వీధి రౌడీగా మారిపోతాడు. మద్యం, మగువలకు అలవాటు పడి జీవితాన్ని నాశనం చేసుకొంటాడు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మల్లి జీవితంలోకి కావేరి (అప్పారావు) వస్తుంది.

ఉన్నత చదువులు చదువుతాడునుకొన్న మల్లి జీవితం రోడ్డు పాలు కావడానికి కారణమేమిటి? తండ్రిపై వీకే తన ద్వేషాన్ని ఎందుకు పెంచుకొన్నాడు? తండ్రిపై కోపం తన జీవితంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపించింది? కావేరి తన జీవితంలోకి వచ్చిన తర్వాత జరిగిన సంఘటనలు ఎవెక్ట్ ఏమిటి? జీవితాన్ని అస్తవ్యస్తం చేసుకొన్న మల్లి ప్రేమను కావేరి ఫ్యామిలీ ఆంగీకరించిందా? మల్లి జీవితం గాడిన పడిందా? పోలీస్ ఆధికారి లక్ష్మీ నారాయణ (రావు రమేష్), గణపతి రాజు (అచ్చయ్య కుమార్) పాత్రలు ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే బచ్చల మల్లి సినిమా కథ.

గాడి తప్పిన మల్లి జీవితం గురించి చెప్పే ప్రయత్నంలో ఉత్తమ విద్యార్థి లైఫ్ ఎలా ఊగిసలాడిందనే పాయింట్ తో ఎమోషనల్ గానే దర్శకుడు సుబ్బు మంగారాజు మొదలుపెట్టాడు. కానీ రోటీన్ సన్నివేశాలు, కొత్తదనం లేని కథ, కథనాల కారణంగా ఏదో పాత సినిమా చూస్తున్నామనే ఫీలింగ్ కల్పించినప్పటికీ.. మధ్యలో కొన్ని సీన్లు హృదయానికి టచ్ అయ్యేలా రాసుకోవడం ఆయన ప్రతిభకు అద్దం పట్టిందని చెప్పవచ్చు. రకరకాల ఎ-కాషన్ తో ప్రీ క్రెమాక్స్ వరకు కథను లాగినట్టు అనిపించినా.. చివరి 20 నిమిషాల్లో స్కోరీని గ్రీపుంగ్ గా, ఎమోషనల్ గా, గుండెను పిండేసేలా చేసిన విధానంతో ఫుల్ మార్పులు కొట్టేశాడనిపిస్తుంది.

కమెడియన్ గా ముద్ర వేసుకొన్నప్పటికీ.. ప్రాణం, గమ్మం, శంభో శివ శంభో,

మహర్షి లాంటి సినిమాలతో నటుడిగా తనలోని మరో కోణంతో విశేషంగా అభిమానులు సంపాదించుకొన్న యాక్టర్ అల్లరి సరేష్ తనలోని నటుడిని బయటకు లాగే ప్రయత్నంలో చేసిన చిత్రం బచ్చల మల్లి సినిమాగా చెప్పుకోవచ్చు. మల్లిగా తన పాత్రలో పరకాయ ప్రవేశమే చేశారనే చెప్పాలి. కమెడియన్ సరేష్ కు ఎక్కువ పాతనా ఉండదు. ప్రీ క్రెమాక్స్ నుంచి చివరి సీన్ వరకు సినిమాను ఓ రేంజ్ లో నిలబెట్టడమే కాకుండా అవార్డు విన్నింగ్ ఫెర్వార్డ్స్ ఇచ్చారని చెప్పవచ్చు. అల్లరి సరేష్ కెరీర్ లో మరో బెస్ట్ మూవీగా ఈ సినిమాను చెప్పుకోవచ్చు.

సాంకేతిక విభాగాల విషయానికి వస్తే.. సినిమాటోగ్రఫీ, మ్యూజిక్, యాక్టర్ కోరియోగ్రఫీ ఈ సినిమాకు షన్ పాయింట్స్. తుని పరిసర ప్రాంతాలను అందంగా తెరకెక్కించారు. విశాల్ చంద్రశేఖర్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ బాగుంది. పాటలు అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయాయి. చోటా కే ప్రసాద్ ఎడిటింగ్ సినిమాను గ్రీప్సింగ్ గా మార్చింది. ఉత్తమ చిత్రాలను అందించే రాజేష్ దండ అనసరించిన నిర్మాణ విలువలు బాగున్నాయి.

బచ్చల మల్లి సినిమా గురించి మైనల్ గా చెప్పాలంటే.. అల్లరి సరేష్ ఫెర్వార్డ్స్, యాక్టర్ సన్నివేశాలు, అమృత అయ్యర్ తో ఎమోషనల్ లవ్ ట్రాక్, ప్రీ క్రెమాక్స్ నుంచి వచ్చే ఎమోషనల్ ఎపిసోడ్ సినిమాకు షన్ పాయింట్స్. పాత కథ అయినప్పటికీ.. భావోద్వేగాలు కొన్ని చోట్ల బలంగా వర్చువల్ అయ్యాయి. అచ్చయ్య కుమార్ పాత్రను మధ్యలోనే పదిలేయడం పల్ల కన్ఫ్యూజన్ రేకెత్తితుంది. హరితేజ ట్రాక్ చాలా బాగుండటమే కాకుండా సిరియస్ గా నడిచే కథలో కొంత వినోదాన్ని జొప్పించేలా చేసింది. మంచి కంటెంట్, ఫెర్వార్డ్స్ స్కోర్ సినిమా. ఈ వారం థియేటర్ లో చూడదగిన సినిమాల్లో ఒకటి. ఎమోషనల్ ఫ్యామిలీ డ్రామాలును ఇష్టపడే వారికి తప్పకుండా వచ్చుతుంది

