



అనంతపురం

తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
శనివారం 25-01-2025

నారాయణ విద్యాసంస్థలను ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకోవాలి...

- నారాయణ విద్యాసంస్థలను ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకోవాలి...
- నారాయణ కాసుల వేటలో మరో విద్యార్థి బలి...
- ఇన్ని ప్రాణాలు బలైపోతున్న నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్న ఆరీఓఓ....
- నారాయణ విద్యాసంస్థల్లో కాసుల పంటకి బలైపోతున్న విద్యార్థుల జీవితాలు. తల్లిదండ్రుల ఇంట్లో చితిమంటలు
- విజ్ఞానం మరియు చదువు నేర్పిస్తున్నామని పేరుతో విద్యార్థుల పైన తీవ్ర వర్ణిస్తున్న నారాయణ విద్యాసంస్థలు
- అంబేద్కర్ విగ్రహం దగ్గర ఉరి తాళ్లతో విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు నిరసన.



విద్యాసంఘాలు ఫీజుల వేటకు బలవుతున్న విద్యార్థి విద్యార్థినిలు కనీసం ఈ రోజున స్థానిక సౌకర్యాలు కూడా కల్పించకుండా ,ర్యాంకుల కోసం పరిగెడుతున్న నారాయణ విద్యా సంస్థలు ప్రతిరోజు ఎగ్జామ్ పేర్లతో విద్యార్థులకు ఒత్తిడి చేయడం. కేవలం ఈ రోజున ఒక మనిషి 8 గంటల పనిచేయగలరు కానీ ఈ రోజున విద్యార్థులను ఉదయం ఐదు గంటలకు నిద్రలేపి రాత్రి 11 గంటల వరకు చదువు చదువు అన్న పేరుతో మానసికంగా ఒత్తిడికి గురి చేస్తున్నారు .గతంలో విద్యాధికారులకు తెలియజేసిన నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. ఎన్ని వినతి పత్రాలు ఇచ్చిన కేవలం అధికారుల బేబుల్ లోకి మాత్రమే పరిమితం విద్యార్థులకు న్యాయం చేయలేని విద్య అధికారులు ఇకనైనా కళ్ళు తెరిచి నారాయణ కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థల పైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఐక్య విద్యార్థి సంఘాలుగా డిమాండ్ చేస్తున్నాం. ఈ కార్యక్రమంలో ఐక్య విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు మౌనిక, గంగాధర్, నవీన్,ఈశ్వర్, పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

అనంతపురము, జనవరి 24 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం నగరంలోని నిన్నటి రోజున నారాయణ జూనియర్ కళాశాలలో ఫీజుల వత్తిట్టు భరించలేక విద్యార్థి ఆత్మహత్య చేసుకోవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఐ.ఎస్.ఐ. ఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ప్రతిభ గారు ఐ.ఐ.ఎస్. ఓ రాష్ట్ర కన్వీనర్ నిరంజన్ యాదవ్ వారు మాట్లాడుతూ నారాయణ జూనియర్ కళాశాలలో మొదటి సంవత్సరం ఎంపిసి చదువుతున్న చరణ్ అనే విద్యార్థి ఆత్మహత్య చేసుకోవడం జరిగింది. దీని మీద పూర్తిస్థాయిలో విచారణ జరిపి బాధితులపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఐక్య విద్యార్థి సంఘాలుగా డిమాండ్ చేస్తున్నాం .నారాయణ కార్పొరేట్

మహిళ ప్రాణాలు కాపాడి డాక్టర్ వృత్తికే వన్నె తెచ్చిన వంశీ హాస్పిటల్ యాజమాన్యం



అనంతపురము, జనవరి 24 (అనంత ప్రభ)
అనంతపురం. (అనంత ప్రభ)అనంతపురం అరవింద్ నగర్ మొదటి క్రాస్ ఈరోజు వంశీ హాస్పిటల్ నందు గంగా దేవి అనే (39)సంతృప్త వివాహిత ఊపిరి తీసుకోవడానికి చాలా ఇబ్బంది, జ్వరం,తో విపరీతమైన దగ్గు, యదలో నొప్పి, తలనొప్పి, చెమట వట్టడం, కడుపు నొప్పితో హుటాహుటిన ఒక ట్రస్ట్ హాస్పిటల్ కి వెళ్ళారు. అక్కడ చాలా కష్టం మీరు అనంతపురం వెళ్ళండి అని చెప్పడంతో అనంతపురంలో ఉన్న ఒక అతి పెద్ద ప్రైవేట్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ కి వెళ్ళడం జరిగింది. ఇక్కడ చాలా కష్టం పైగ చాలా డబ్బుతో కూడుకున్న వైద్యం అందించాలి, ఇక మీ ఇష్టం మీకు వీలైతే బెంగళూరు కి వెళ్ళండి అని చెప్పారు. అప్పుడు అనంతపూర్ లోని అరవింద్ నగర్ ఒకటవ క్రాస్ క్రాస్ లో ఉన్న వంశీ హాస్పిటల్ కి రావడం జరిగింది. అక్కడ అరవింద్ నగర్ ఒకటావా క్రాస్ లో వంశీ హాస్పిటల్ లో (ఎమర్జెన్సీ 96% ఐ. సి. యు స్పెషలిస్ట్) డాక్టర్.యం.విజయ్ పాల్ రెడ్డి అక్కడ ఐ. సి. యు.లో అడ్మిట్ అయిన పేషంట్ కి ఆక్సిజన్ పెట్టి వైద్యం అందించడం జరిగింది. చాలా క్లినికల్ కండ్షన్ లో పేషంట్ ఉంది అని పేషంట్ వాళ్ళకు చెప్పడం జరిగింది. యానాదై శాతం ఉపిరితిత్తులు, కిడ్నీ, మూత్రం మరియు కాలేయంలో ఇన్ఫెక్షన్లు ఉంది అని చెప్పడం జరిగింది. పది రోజులు తర్వాత పేషంట్ ఆక్సిజన్ లేకుండా పూర్తిగా కోలుకోవడం జరిగింది. డాక్టర్.విజయ్ పాల్ రెడ్డి పేషంట్ ని కుటుంబానికి పూర్తి ఆరోగ్యంతో డిస్చార్జ్ చేయడం జరిగింది. దీనికి పేషంట్ కుటుంబసభ్యులు తక్కువ ఖర్చు తో వైద్యం అందించిన డాక్టర్.యం.విజయ్ పాల్ రెడ్డి కి మరియు ఆయన వైద్య బృందంకి (వంశీ హాస్పిటల్ యాజమాన్యం మరియు వంశీ హాస్పిటల్ లో పనిచేస్తున్న నర్సింగ్ స్టాఫ్) కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

జిల్లాలో కల్లుగీత కులాలకు 14 మద్యం షాపులు లాటరీ పద్ధతిలో పారదర్శకంగా షాపుల కేటాయింపు

అనంతపురము, జనవరి 24 (అనంత ప్రభ)
జిల్లాలో కల్లుగీత కులాలకు చెందిన 14 మద్యం షాపులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేటాయించినది జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వివేక్ కుమార్.వి. పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం అనంతపురం కలెక్టరేట్ లోని మిసి కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో నందు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా ఎక్సైజ్ శాఖ అధ్యక్షులలో కల్లుగీత కులాలకు సంబంధించి అత్యంత పారదర్శకంగా జిల్లాకు ప్రకటించిన 14 మద్యం షాపులను జిల్లా కలెక్టర్ లాటరీ పద్ధతి ద్వారా మద్యం దుకాణాలను కేటాయించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... అనంతపురం జిల్లాలో కల్లుగీత వారికి సంబంధించి కేటాయించిన 14 మద్యం షాపులను ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు కల్లుగీత సామాజిక వర్గంలో ఉ పకులాటైన గౌడ్, ఈడిగ, గౌడ్, గౌడ్, కాలా... ఐదు ఉప కులాలకు బహిరంగంగా లాటరీ పద్ధతిలో షాపులు కేటాయించడం జరిగింది.ఇందులో గౌడ్ లకు అనంతపురం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్, గుత్తి రూ-రల్ మండల్ , ఈడిగ లకు గుంతకల్, రాయదుర్గం, గుత్తి, కళ్యాణదుర్గం మున్సిపాలిటీ లు మరియు కంబదూరు,గుమ్మగట్ట, బెలుగుప్ప, రాపాడు గుంతకల్లు రూరల్ మండలాలకు, కాలా లకు తాడిపత్రి మున్సిపాలిటీ, గౌడ్ లకు డి.హరేహర్, గౌడ్ లకు రాయదుర్గం రూరల్ మండల్ నకు ఇలా



మున్సిపాలిటీలకు, మండలాలకు మొత్తం 14 షాపులను కేటాయించబడ్డాయి. ఈ ప్రక్రియ అత్యంత పారదర్శకంగా బహిరంగంగా ఆ పద్ధతులకు సంబంధించిన పెద్దలు, సంబంధిత అధికారుల సమక్షంలో నిర్వహించడం జరిగింది. షాపుల కేటాయింపుపై ఎక్సైజ్ శాఖ ప్రసిక్యూటర్ పత్రాలను జారీ చేస్తుందని, ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల మేరకు తదుపరి చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ కమిషనర్ ఎక్సైజ్ పి. నాగమధుర్యు, ఎక్సైజ్ సూపర్ టెండెంట్ బి. రామ మోహన్ రెడ్డి, ఏ ఈ ఎస్ రేవెన్యూ,ఎక్సైజ్ శాఖాధికారి, సిబ్బంది, కల్లుగీత కులాల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హిందూ స్మశానవాటికలో రూ.40 లక్షల వ్యయంతో అభివృద్ధి పనులు



మండల అభివృద్ధి అధికారులకు శిక్షణా కార్యక్రమం

అనంతపురము, జనవరి 24 (అనంత ప్రభ)
అంధ్రప్రదేశ్, పంచాయితీ రాజ్ కమిషన్ గారి ఆదేశాల మేరకు అనంతపురము జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలోని డి.పి.ఆర్.సి భవనం నందు ఈ-ఆఫీసు పైన ఉభయ అనంతపురము జిల్లాల మండల అభివృద్ధి అధికారులకు ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణా కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి అనంతపురము జిల్లా ప్రజా పరిషత్ చైర్ పర్సన్ శ్రీమతి బోయ గిరిజమ్మ గారు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చైర్ పర్సన్ గారు మాట్లాడుతూ మారుమూల బెక్కాలజీకి అనుగుణంగా, ప్రతి మా-ర్గును మన రోజువారీ కార్యాలయ విధుల్లో ఆ బెక్కాలజీని అవ్వనిస్తూ, ప్రజలకు త్వరితగతిన, పారదర్శక సేవలు అందించాలని, ఇందులో భాగంగా ఈ-ఆఫీసు ను ప్రతి కార్యాలయంలో అమలుచేయాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ-ఆఫీసు వలన పారదర్శక సేవలు అందించడమే కాకుండా, ప్రతి పైలు సురక్షితంగా ఉంటూ నిర్దిష్ట సమయంలో ఫైల్స్ క్లియర్ చేయడానికి దోహదపడుతుంది. కావున ప్రతి ఒక్క అధికారి



ఈ-ఆఫీసు ను తమ సంబంధిత కార్యాలయాల్లో అమలుపరుస్తూ, మన పంచాయితీరాజ్ శాఖను ముందంజలో ఉంచి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు చేయాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ముఖ్య కార్య నిర్వహణ అధికారి శ్రీ రామచంద్రా రెడ్డి గారు, ఉప ముఖ్య కార్య నిర్వహణ అధికారి శ్రీ వెంకట సుబ్బయ్య గారు, ఉభయ జిల్లాల మండల అభివృద్ధి అధికారులు మరియు జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆత్మకూరు కేజీబీవీలో జాతీయ బాలికల దినోత్సవం

ఆత్మకూరు, జనవరి 24 (అనంత ప్రభ)
ఆత్మకూరు మండలం స్థానిక మండల కేంద్రంలోని కస్తూరిబా గాంధీ (కేజీబీవీ) పాఠశాలలో శుక్రవారం రోజున జాతీయ బాలికల దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా పీహెచ్సీ డాక్టర్ సబితా సుల్తానా పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా కేజీబీవీ ప్రిన్సిపల్ లీ మారోస్ మాట్లాడుతూ జాతీయ బాలికా దినోత్సవం , 2015న ప్రారంభించబడిన ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ బేబీ బచావో, బేబీ పథావో (ఆడపిల్లను రక్షించండి, ఆడపిల్లలకు చదువు చెప్పండి) పథకం . 2008లో మహిళా మరియు శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా స్థాపించబడింది, ఈ రోజు ఆడపిల్లల సాధికారత మరియు రక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను లింగ అసమానత, విద్యకు పరిమిత ప్రాప్యత, అధిక డ్రాపౌట్ రేట్లు, బాల్య వివాహాలు మరియు లింగ ఆధారిత హింస కొనసాగుతున్న దేశంలో, ఈ చొరవ గొప్ప ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. జాతీయ బాలికా దినోత్సవం వివక్షను ఎదుర్కొవాల్సిన అవసరం గురించి అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం డాక్టర్ మాట్లాడుతూ సమాజంలో బాలికలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రత్యేక సవాళ్లను ఎదుర్కొని పని చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా ప్రయత్నించాలని ఆరోగ్యం, విద్య మరియు మొత్తం శ్రే-



యస్సు కోసం వారి హక్కుల కోసం పోరాటం ఎంతో అవసరమని, ప్రతి ఆడపిల్లను పోషించే మరియు మద్దతు ఇచ్చే మరింత సమగ్రమైన మరియు సమానమైన సమాజాన్ని పెంపొందించడానికి ప్రతి ఒక్కరు ప్రయత్నించాలని డాక్టర్ సబితా సుల్తానా కె జి బి వి స్కూల్ లో పిల్లలకి అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. జాతీయ బాలికా దినోత్సవం సందర్భంగా కేజీబీవీ ప్రిన్సిపాల్ లీమారోస్ (పిహెచ్ ఎస్) తొలిసంపు, సిహెచ్ ఓ పమీమ్ తారా, (సూపర్వైజర్) వెంకటరత్నమ్మ , (ఎమ్ పి హెచ్ ఎస్)మధుబాబు, (సి హెచ్ ఓ) ప్రీతి , (ఎఎస్ ఎం) అలివేలమ్మ, సౌజన్య , పాల్గొనడము జరిగినది.

గుత్తి పట్టణంలో సిపిఎం ఆధ్వర్యంలో పీడిత ప్రజల పక్షపాతి జెడ్. వీరారెడ్డి 20వ వర్ధంతి

గుత్తి, జనవరి 24 (అనంత ప్రభ)
భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ మార్క్సిస్టు (సిపిఎం) యోధుడు జెడ్. వీరారెడ్డి 20వ వర్ధంతిని గుత్తి పట్టణంలో సిపిఎం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పురస్కరించుకొని ఆ పార్టీ మండల కార్యదర్శి వి నిర్మల సువ్వు పురస్కరించుకొని మాట్లాడారు.పుర రైతుగా, న్యాయవాదిగా, రైతు కార్మిక ప్రజా సమస్యలపై 6 పెరుగని పోరాటాలు నిర్వహిస్తూ అనతి కాలంలోనే కమ్యూనిస్టు నేతగా బహు రంగాల్లో రాణించిన అరుదైన వ్యక్తి అన్నారు. వీరారెడ్డి విద్యార్థి దశలోనే అభ్యుదయ



భావాల పట్ల ఆకర్షితులయ్యా రన్నారు. సిపిఎం మండల కార్యదర్శి వి నిర్మల మాట్లాడుతూ.. జెడ్ వీరారెడ్డి రైతుగా, న్యాయవాది

ఆనంద ప్రభ

శనివారం 25 జనవరి 2025

ఫ్యామిలీ

7

ఆనంద ప్రభ

Family

శనివారం 25 జనవరి 2025

ఫ్యామిలీ

శనివారం 25 జనవరి 2025

ఫ్యామిలీ

శనివారం 25 జనవరి 2025

ఫ్యామిలీ

కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఈ పోషకాలు చాలా ముఖ్యం..!



కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మనం ప్రపంచాన్ని చూడగలుగుతాం. అందుకు కళ్లను రక్షించుకోవడానికి ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, విటమిన్ ఏ మాత్రం సరిపోతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ కళ్లు హెల్తీగా ఉండటానికి మరికొన్ని మిటమిన్లు కూడా అవసరం. ఆ విటమిన్లు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

విటమిన్ ఏ..

విటమిన్ ఏ కంటిచూపునకు తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ ఏ రెటీనాలో వర్ణద్రవ్యాల్ని ఏర్పరచడానికి సహాయపడుతుంది. మొక్కల్లో విటమిన్ ఏ బీటా కెరోటిన్ రూపంలో ఉంటుంది. ఆకుకూరల్ని ఆహారంగా తీసుకున్నప్పుడు బీటా కెరోటిన్ శరీరంలోని పేగుల్లో విటమిన్ ఏగా మారుతుంది. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్ ఏ శాతం 750 మి.గ్రాముల పరిమాణంలా ఉండాలి. బొప్పాయి, క్యారెట్, ఆకుకూరలు, గుడ్డు, చేపనూనె, పాలు, పసుపు వచ్చని ఫలాలు (గుమ్మడి పండు, జామ పండు), వెన్న, టమాటాలో విటమిన్ ఏ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ డైట్లో చేర్చుకుంటే.. మీ కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

విటమిన్ ఇ..

విటమిన్ ఇ అల్ట్రా షార్ట్ వేవ్ లైట్ కరేక్ట్ చేస్తుంది. విటమిన్ ఇ శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది, కళ్ల ప్రొటీన్ నిర్మాణాన్ని రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఇ పొందడానికి బారం, పొద్దుతిరుగుడు, వేరుశనగలు, సోయాబీన్స్ మీ డైట్లో ఎక్కువగా తీసుకోండి.

విటమిన్ సీ..

కంటి ఆరోగ్యంలో విటమిన్ సీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ సీ.. కళ్లను యు వి కిరణాల నుంచి రక్షిస్తుంది. విటమిన్ సీ శరీరంలోని ఆక్సీకరణ సక్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి కారణంగా.. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, కంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీ కళ్లను రక్షించుకోవడానికి సీటన్ కమల, బ్రోకలీ, బ్లాక్ బెర్రీలు, ద్రాక్షపండు, జామపండు, యాపిల్ వంటి పండ్లు తీసుకోండి.

పాదాలు నల్లగా మారాయా..? ఈ టిప్స్ ఫాలో అయితే తెల్లగా నగ్నగా మెరుస్తాయి..!

అమ్మాయిలు ముఖం, చేతులు, మెడ సౌందర్యం కోసం తీసుకునేంత కేరీ పాదల విషయంలో తీసుకోరు. అందుకే చాలామంది పాదాలు నల్లగా, నిర్భీవంగా మారతాయి. అసలే వేసవికాలం.. ఎండకు డైరెక్ట్ గా ఎక్స్ పోజ్ అయ్యే భాగాలలో.. పాదాలు కూడా ఒకటి. సమ్మర్ లో ఇంకా ఎక్కువగా టాన్ పేరుకుపోయి.. నల్లగా మారతాయి. పాదాల టాన్ తొలగి ప్రకాశవంతంగా మెరువాలంటే.. కొన్ని న్యాయరలే టిప్స్ సహాయపడతాయి.

శనగపిండి, పెరుగు.. పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ సున్నితమైన ఎక్స్ ఫోలియేటర్ గా పనిచేస్తుంది. దీనిలో ట్యూన్ ను తొలగించే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. శనగపిండిలోని పోషకాలు చర్మంపై పేరుకున్న డెడ్ సెల్స్, వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి. మీరు టాన్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవడానికి 1 టేబుల్ స్పూన్ శనగపిండి, 3 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు తీసుకుని పేస్ట్ లా తయారు చేయండి. మీ పాదాలపై ఈ ప్యాక్ అప్ చేసి.. 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత మీ చేతితో సున్నితంగా ఫ్రష్ చేసి గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు ఇలా చేస్తే.. కాళ్లపై టాన్ తొలగి ప్రకాశవంతంగా మారతాయి. బంగాళదుంప, నిమ్మరసం..

బ్లాక్ హెడ్స్, నల్లటి మచ్చలకు చికిత్స చేయడంలో బంగాళదుంపు ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. బంగాళదుంపలో కాటెకోలేన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది ఇది నల్లమచ్చలను దూరం చేస్తుంది. ఇది నల్లగా మారిన పాదాలకు చక్కని ఛాయను అందిస్తుంది. నిమ్మరసంలో విటమిన్ సీ అధికంగా ఉంటుంది.. నిస్తీజంగా, నల్లగా మారిన పాదాల డెడ్ సెల్స్ ను తొలగించడానికి న్యాయరలే అప్రెంజెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఒక బంగాళాదుంప పేస్ట్, 1 నిమ్మకాయ రసాన్ని మిక్స్ చేసి పేస్ట్ చేయండి. దీన్ని పాదాలకు అప్లై చేసి.. 20- 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారం పాటు చేస్తే.. పాదాలపై టాన్ తొలగి.. కాంతివంతంగా మారతాయి.

కాఫీ, కొబ్బరి నూనె.. కాఫీ పొడి చర్మానికి మంచి ఫ్రెష్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మంపై పేరుకున్న డెడ్ సెల్స్ ను తొలగిస్తుంది. కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి. కొబ్బరి నూనె చర్మాన్ని తేమపందిరి, మెరుపు ఇస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కాఫీ



పొడిలో, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె వేసి పేస్ట్ లా చేయండి. ఈ మిక్స్ ను పాదాలకు అప్లై చేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత చేతివేళ్లతో సున్నితంగా ఫ్రష్ చేయండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే పాదాలపై పేరుకున్న టాన్ సులభంగా

చక్కెర, నిమ్మరసం.. నిమ్మరసంలోని సిట్రిక్ యాసిడ్ కు యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఈ గుణాలు చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. చక్కెర ఎక్స్ ఫోలియేటర్ గా పనిచేస్తుంది. మూడు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెరలో, 1 స్పూన్ నిమ్మరసం వేసి మిక్స్ చేయండి. దీన్ని పాదాలకు అప్లై చేయండి. దీన్ని సుమారు 5 నుంచి 7 నిమిషాల పాటు పుల్తాకారంలో ఫ్రష్ చేయండి. ఆ తర్వాత 10 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. నీటితో శుభ్రం చేయండి. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. కాళ్లు ప్రకాశవంతంగా మెరుస్తాయి.

ఈ కూరగాయలు తింటే గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి..



కడుపు ఉబ్బరం.. ఇది చాలా మందిని వేధించే సమస్య. ఆహారం తిన్న తర్వాత ఈ సమస్య వస్తుంటుంది. ఇది చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఎంతలా అంటే ఊపిరి పీల్చుకోవడం కూడా కష్టంగా ఉంటుంది. ఛాతీపై బరువుగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకున్న తర్వాత కడుపులో గ్యాస్ ఫామ్ అవుతుంది. అవేంటో తెలుసుకోవాలి. ఈ సమస్యని పోగొట్టేందుకు మెడిసిన్ అవసరం.

న్యూట్రీషనిస్టుల ప్రకారం.. న్యూట్రీషనిస్ట్ లవనీత్ బాత్రా ప్రకారం, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, క్యూబేబ్ తింటే వెంటనే గ్యాస్ వస్తుంది. జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. గ్యాస్ సమస్య నుండి బయటపడేందుకు ఓ రెసిపీ ఉంది. కానీ, ఏయే ఫుడ్స్ గ్యాస్ ని ఉత్పత్తి చేస్తాయని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

న్యూట్రీషనిస్టుల చెబుతున్నదేంటంటే.. ఉల్లిపాయ వెల్లుల్లి

ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లిలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రొక్టాన్లు ఉంటాయి. ఈ మూలకాల్లో కరిగే

ఫైబర్స్ ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో తీవ్రమైన వాయువుని సృష్టిస్తాయి.

బ్రొకలీ.. బ్రోకలీ, కాలే వంటి కూరగాయల్లో రాఫినోస్ ఉంటుంది. దీనిని బాడీ తేలిగ్గా జీర్ణించుకోలేదు. ఈ కారణంగా ఉబ్బరం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి, వీటిని తినేటప్పుడు కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. బీన్స్..

పప్పుధాన్యాలు ఆరోగ్యానికి మంచిది. అయితే, బీన్స్ లో హై ఫైబర్, ఒలిగోశాకరైడ్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని తిన్నప్పుడు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. ఇందులో బాడీలో విచ్ఛిన్నం కానీ చక్కెర పదార్థాలు ఉంటాయి.

పచ్చికూరగాయలు.. చాలా మంది పచ్చికూరగాయలతో సలాడ్ చేసుకుని తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అందుకే వీటిని తిన్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఏం తినాలి. ఏవి తినకూడదో తెలుసుకోవాలి. కూల్ డ్రింక్స్ నిజానికి చాలా మంది కడుపు ఉబ్బరంగా ఉన్నప్పుడు కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతారు. దీని వల్ల గ్యాస్ తగ్గిపోతుందని అనుకుంటారు. కానీ, ఇందులో కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ ఉంటుంది. ఇది కడుపులోకి ప్రవేశించినప్పుడు గ్యాస్టిక్ నొప్పికి కారణమవుతుంది. రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఉబ్బరం, త్రేస్టుల సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఆయుర్వేద శ్రీట్ మెంట్.. ఆహారం తీసుకున్నాక 30 నిమిషాల తర్వాత సెలెరీ, సోంపు, జీలకర్ర కషాయాలు తీసుకుండి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ధనియాల కషాయం తీసుకోవడం మంచిది. ఉప్పుని తగ్గించండి. నెమ్మదిగా, బాగా నమిలి తినండి పుష్కలంగా నీరు తాగాలి.

ఈ 5 పాటిస్తే బరువు తగ్గడం ఖాయం..

అలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే.. మీరు మీలానే బరువు తగ్గాలనుకునేవారితో ఉంటే బరువు తగ్గడం ఈజీ అవుతుంది.

మంచి నిద్ర

హెల్తీగా బరువు తగ్గడానికి మంచి మార్గాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇందుకోసం ఒత్తిడిని దూరం చేసి కంటి నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. దీని వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

మంచి పాద్రసర్..

మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు మీ చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు వాటికి బ్రేక్ చేస్తాయి. అందులో ఫ్రెండ్స్ తో బయటికి వెళ్ళడం లాంటివి కూడా ఉన్నాయి.

బెస్ట్ ఫ్రెండ్..

బరువు తగ్గడానికి ముందుగా ఏం తినాలి.. ఏం తినకూడదు. ఏ వర్మిట్స్ చేయాలి. ఎలా చేయాలి. అనేది అలోచించాలి. ఆ విధంగానే బరువు తగ్గాలి. వీటిలో మీరు ఎంత బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారోనే నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ విధంగానే దానికి కట్టుబడి ఉండాలి.

హెల్తీ డైట్..

అదే విధంగా, మంచి హెల్తీ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. కార్బోహైడ్రేట్స్ బరులు హెల్తీ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు తీసుకోవాలి. చికెన్ చేపలు, బీన్స్, శనగల వంటివి తీసుకోవాలి. దీని వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

ఇష్టమైన వర్మిట్..

మీరు వర్మిట్ కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఎనర్జిటిక్ గా ఉండాలి. మీకు వీలున్న టైమ్ లో సచ్చిసే ఎక్సర్ సైజ్ చేయొచ్చు. అందులో డ్యాన్స్ కూడా ఉంటాయి. ఏవైనా సరే మీకిష్టమైన వర్మిట్స్ చేయొచ్చు. ఇందులో మీరు ప్రయోగాలు కూడా చేయొచ్చు.

మంచి పాద్రసర్..

మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు మీ చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు వాటికి బ్రేక్ చేస్తాయి. అందులో ఫ్రెండ్స్ తో బయటికి వెళ్ళడం లాంటివి కూడా ఉన్నాయి.

బెస్ట్ ఫ్రెండ్..

బరువు తగ్గడానికి ముందుగా ఏం తినాలి.. ఏం తినకూడదు. ఏ వర్మిట్స్ చేయాలి. ఎలా చేయాలి. అనేది అలోచించాలి. ఆ విధంగానే బరువు తగ్గాలి. వీటిలో మీరు ఎంత బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారోనే నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ విధంగానే దానికి కట్టుబడి ఉండాలి.

హెల్తీ డైట్..

అదే విధంగా, మంచి హెల్తీ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. కార్బోహైడ్రేట్స్ బరులు హెల్తీ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు తీసుకోవాలి. చికెన్ చేపలు, బీన్స్, శనగల వంటివి తీసుకోవాలి. దీని వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

ఇష్టమైన వర్మిట్..

మీరు వర్మిట్ కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఎనర్జిటిక్ గా ఉండాలి. మీకు వీలున్న టైమ్ లో సచ్చిసే ఎక్సర్ సైజ్ చేయొచ్చు. అందులో డ్యాన్స్ కూడా ఉంటాయి. ఏవైనా సరే మీకిష్టమైన వర్మిట్స్ చేయొచ్చు. ఇందులో మీరు ప్రయోగాలు కూడా చేయొచ్చు.

ఆనంద ప్రభ

శనివారం 25 జనవరి 2025

ఫ్యామిలీ

7

ఆనంద ప్రభ

Family

శనివారం 25 జనవరి 2025

ఫ్యామిలీ

శనివారం 25 జనవరి 2025

ఫ్యామిలీ

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 పాట ఒక ఫ్లాట్ తో తెలుగు సినిమాలో తమిళ్ సినిమాలో హాట్ టాపిక్ గా ఈమె నిలిచింది. అయితే ప్రతీ హీరోయిన్ విషయంలో ఉన్నట్లే ఈమెకి కూడా ఏమన్నా లవ్ స్టోరీలు ఉన్నాయో, అఫైర్స్ ఉన్నాయో 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 అయ్యారోయో 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 ఆర్మీ బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఉన్న కుటుంబంలో అంతా ఎంత స్ట్రీక్స్ 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 అద్భుతం వర్షింపచేసుకుంటున్నారు. తాజాగా ఆమె సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన ఫోటోలు వైరల్ అవుతున్నాయి.

10 అక్టోబర్ 1990న పంజాబ్ నిక్కు కుటుంబంలో సూపర్ స్టార్ జన్మించారు రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. ఆమె తండ్రి కుల్చిందర్ సింగ్ ఆయన ఆర్మీలో ఆఫీసర్.. తల్లి రాజేందర్ కౌర్. ధౌలా కోన్ లోని ఆర్మీ పబ్లిక్ స్కూల్లో ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం, ఢిల్లీలోని జీసస్ అండ్ మేరీ కాలేజీలో మ్యాగమేడిక్సలో 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 మెస్సేజ్స్ ట్రోఫీస్ పొందారని తన తల్లిదండ్రుల గురించి గొప్పగా చెబుతుంటారు.

అందరూ నటనపై ఆసక్తితోనో, ప్యాషన్ తోనో సిని పరిశ్రమలో అడుగుపెడుతుంటారు. అయితే రకుల్ మాత్రం కేవలం పాతెల్ మనీ కోసం ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టారట. తొలుత కన్నడంలో గిల్లి సినిమాతో హీరోయిన్గా ఎంట్రీ ఇచ్చిన రకుల్. తర్వాత మోడలింగ్లో 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. విన్నూ పెద్దా అందరికీ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ హీరోయిన్గా కావాలి అన్నంతగా బలమైన ముద్రవేశారు.

టాలీవుడ్, కోలీవుడ్, బాలీవుడ్ లలోనూ ఛాన్స్ లు పట్టేసింది రకుల్. తన సంపాదనను తెలిపిగా పలు వ్యాపారాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టి రెండు చేతులా సంపాదిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ నటుడు, నిర్మాత అయిన జాకీ భగ్వానితో కొన్నాళ్లు డేటింగ్ చేసిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ ఆయనను పెళ్లారా. 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



సిని 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 అధ్యుశ్య 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 వ్యక్తికే 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 పీకల్లోతు 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 (అచ్యుత్ 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, గవ్వం, 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 ఫెర్పార్మెన్స్ ఇవ్వారని 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 ఫెర్పార్మెన్స్, యాక్టర్ సన్నివేశాలు, అమృత అయ్యర్ తో ఎమోషనల్ లవ్ ట్రాక్, ప్రీ క్రెమాక్స్ నుంచి వచ్చే ఎమోషనల్ ఎపిసోడ్ సినిమాకు షన్ పాయింట్స్. పాత కథ అయినప్పటికీ.. భావోద్వేగాలు కొన్ని చోట్ల బలంగా పర్ఫుమేట్ అయ్యాయి. అచ్యుత్ కుమార్ పాత్రను మధ్యలోనే పదిలేయడం పల్ల కనెక్టుజన్ రేకేట్లుతుంది. హరితేజ ట్రాక్ చాలా బాగుండటమే కాకుండా సిరియస్ గా నడిచే కథలో కొంత వినోదాన్ని జొప్పించేలా చేసింది. మంచి కంటెంట్, ఫెర్పార్మెన్స్ కు స్కోర్ ఉన్న సినిమా. ఈ వారం థియేటర్ లో చూడదగిన సినిమాల్లో ఒకటి. ఎమోషనల్ ఫ్యామిలీ డ్రామాలును ఇష్టపడే వారికి తప్పకుండా వచ్చుతుంది

