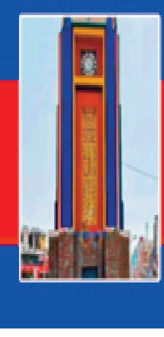
AP 4PG 13 - 4- 2026 MONDAYqxp_Layout 1 12-04-2026 09:31 PM Page 1

అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక



అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
సోమవారం 13 ఏప్రిల్ 2026

ధర్మవరం లో మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ చొరవతో ఉచిత కంటి శిబిరం ఐదవ రోజు

- మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ చొరవతో నిర్వహిస్తున్న ఉచిత కంటి శిబిరం 5వ రోజు కూడా విజయవంతంగా కొనసాగింది.
- కంటి ఆపరేషన్లు పొందిన రోగులతో మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ వీడియో కాల్ ముచ్చట
- 40 మందికి విజయవంతమైన కంటి ఆపరేషన్లు -- మంత్రి అభినందనలు
- రోగుల ఆనందమే నాకు ప్రేరణ -- మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్
- ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్యం అందించడం మా లక్ష్యం
- ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు మరింత విస్తరిస్తాం
- ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్య సేవలు అందించడమే నా ధ్యేయం
- కంటి సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు -- వైద్యుల సూచన

ధర్మవరం, ఏప్రిల్ 12 (అనంత ప్రభ)

ధర్మవరం నియోజకవర్గంలో ప్రజల ఆరోగ్య సేవలను మరింత మెరుగుపరచాలనే దృఢ సంకల్పంతో రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మరియు వైద్య విద్య శాఖామాత్యులు, ధర్మవరం ఎమ్మెల్యే సత్య కుమార్ యాదవ్, చేపట్టిన చర్యలు సానుకూల ఫలితాలను అందిస్తున్నాయి మంత్రి కార్యాలయం పేర్కొంది. మంత్రి చొరవతో సంస్కృతి సేవా సమితి సహకారంతో, అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి గాంచిన శంకర నేత్రాలయ (ఖుఅన్ఖుతీఖు చీవ్ష్ట్రతీఖుశ్రీఖుఖు -- ఖుూా) ఆధ్వర్యంలో మొబైల్ ఐ సర్జికల్ యూనిట్ (వీజుూఖ) ద్వారా ధర్మవరం పోతుకుంట ఏరియా ఆసుపత్రిలో నిర్వహిస్తున్న ఉచిత కంటి పరీక్ష శిబిరం ఐదవ రోజు కూడా ఆదివారం విశేష స్పందనతో కొనసాగింది. ఈ శిబిరం ద్వారా ఇప్పటికే అనేక మంది కంటి సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారు. గత నాలుగు రోజులుగా నిర్వహించిన పరీక్షల్లో కంటిశుక్లం (క్యాటరాక్ట్) శస్త్రచికిత్సలకు ఎంపికైన వారిలో 40 మందికి విజయవంతంగా కంటి ఆపరేషన్లు నిర్వహించబడినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్, వీడియో కాల్ ద్వారా శస్త్రచికిత్సలు పూర్తి చేసుకున్న రోగులతో మరియు శంకర నేత్రాలయ వైద్య సిబ్బందితో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. రోగుల ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకుంటూ, శస్త్రచికిత్సల అనంతరం వారి అనుభవాలను స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. కంటి చూపు తిరిగి పొందిన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేసిన రోగులతో ముచ్చటిస్తూ, వారి సంతృప్తి తనకు మరింత ప్రేరణనిస్తుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. అలాగే శస్త్రచికిత్సలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన వైద్య బృందాన్ని అభినందిస్తూ, గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడంలో వారు చూపుతున్న అంకితభావాన్ని ప్రశంసించారు. ప్రజలకు ఇంకా మెరుగైన సేవలు అందించాలనే దిశగా ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరించి, ప్రతి ఒక్కరికీ నాణ్యమైన ఆరోగ్య సేవలు అందించేందుకు కృషి కొనసాగుతుందని మంత్రి తెలిపారు. అదేవిధంగా ఐదవ రోజు నిర్వహించిన పరీక్షల్లో మొత్తం 99 మంది రోగులు పాల్గొనగా, అందులో 25 మందిని కంటిశుక్లం శస్త్రచికిత్సలకు ఎంపిక చేసినట్లు మంత్రి కార్యాలయం తెలిపింది. ఈ ఎంపికైన వారికి ఈనెల 16వ తేదీ వరకు ఉచితంగా ఆపరేషన్లు నిర్వహించబడతాయని వెల్లడించింది. అదనంగా వివిధ దృష్టి లోపాలతో బాధపడుతున్న 20 మందిని మెరుగైన చికిత్స కోసం చెన్నైలోని బేస్ హాస్పిటల్‌కు రిఫర్ చేసినట్లు పేర్కొంది. ఈ శిబిరం ద్వారా ప్రజల్లో కంటి ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతోందని, ముఖ్యంగా పేద మరియు వృద్ధులకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరంగా మారిందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. కంటి సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు వచ్చి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ నాయకత్వంలో ధర్మవరం నియోజకవర్గంలో ఆరోగ్య రంగంలో మరింత విస్తృత మార్పులు తీసుకురావడానికి చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని, ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు భవిష్యత్తులో మరింత విస్తరించనున్నాయని మంత్రి కార్యాలయం తెలిపింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జ్ ఎం.ఈ.ఎస్.యు భాను ప్రకాష్ రెడ్డి, శంకర నేత్రాలయ ఆసుపత్రి సిబ్బంది, ఆశా వర్కర్లు, ఏఎన్ఎంలు, బిజెపి నాయకులు బిల్లే శ్రీనివాసులు, సోమ్లా నాయక్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రకృతి వ్యవసాయం పేరుతో... ప్రజా ధనం దుర్వినియోగం

- మండలంలో కనీస సాగు లేని ప్రకృతి వ్యవసాయం
- పొలాల్లో పలు రకాల మోడల్ వేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వానికి నివేదిక
- డెమో ప్లాట్ల ను ప్రదర్శించి డబ్బులు నొక్కేస్తున్నారు

కూడేరు, ఏప్రిల్ 12 (అనంత ప్రభ)

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతుల రసాయనకి ఎరువులు మందులు అధిక మోతాదులో వాడడం వల్ల భూమి నిస్సారవంతమై పంటల దిగుబడి పూర్తిగా కోల్పోయి రైతులు ఆర్థిక నష్టపోతున్నారు.రసాయనిక మందులు ఎరువులతో పండించిన ఉత్పత్తులను నిత్యం ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల మాన వలిపై దుష్ప్రభావాలు చూపుతున్నాయని వివిధ రకాల సర్వేలో చేరడం వల్ల దాంతో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా ఆరోగ్యకమైన ఆహార పంటలు పండించాలనే లక్ష్యాన్ని పెట్టుకుంది. ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా వివిధ రకాల పంటలు వేసి ఆహార ఉత్పత్తులు పండించడానికి రైతులను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుంది. అందులో భాగంగా ప్రకృతి వ్యవసాయనికి వివిధ రకాల చిరుధాన్యాల విత్తనాలను సబ్సిడీ రూపంలో రైతులను ప్రోత్సహిస్తుంది. ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని అవలంబించే దిశగా జిల్లా మరియు మండల స్థాయిలో ప్రత్యేక అధికారులను నియమించింది. అలాగే మండల స్థాయిలో కూడా ప్రకృతి వ్యవసాయ కార్యకర్తలను మరియు ఎల్- వన్, ఎల్-టు లను, మరియు మండలస్థాయి కోఆర్డినేటర్లను, జిల్లా స్థాయి కోఆర్డినేటర్లు నియమించింది. వీరికి పూర్తి సా-ధయిలో అవగాహన కల్పించడానికి ప్రభుత్వం లక్షల లక్షల రూపాయలు ప్రజాధనాన్ని ఖర్చు చేసి ప్రత్యేక శిక్షణ కూడా ఇస్తోంది. ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని సమర్థవంతంగా ప్రోత్సహించాలనే లక్ష్యంతో ప్రకృతి వ్యవసాయం సాగు కోసం ప్రభుత్వం ఎన్. పి, ఎం షాపులను, మరియు ఆవుల గంజు, పేడ ద్వారా ఘనజీవ మృతాన్ని తయారు చేయడానికి పశువులను కు ఇస్తోంది. అలాగే ప్రకృతి వ్యవసాయానికి సంబంధించిన వివిధ రకాల పథకాల ద్వారా ప్రభుత్వం సబ్సిడీ రూపంలో రైతులకు అందిస్తోంది. ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని సమర్థవంతంగా అవలంబించేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో కార్యకర్తలు ఎల్ వన్ , ఎల్ టు, మండల సా-ధయి కోఆర్డినేటర్లు జిల్లా సాయి కోఆర్డినేటర్లు నియమించింది. దాంతో వారికి ప్రకృతి వ్యవసా-యాన్ని విస్తరించాలని కనీస ఆలోచన లేకుండా ప్రభుత్వ ఆశయాలను పూర్తిగా పెడచెవలో పెడుతూ ప్రకృతి వ్యవసాయంపై నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారన్న విమర్శలు మండల వ్యాప్తంగా బలంగా వినపడుతున్నాయి. జిల్లా స్థాయిలో కానీ మండల స్థాయిలో ప్రకృతి వ్యవసా-యాన్ని పర్యవేక్షించడానికి ప్రత్యేక అధికారులు వస్తున్నారని సమాచారం మేరకు హడావుడిగా ప్రకృతి వ్యవసాయానికి సంబంధించిన వివిధ రకాల విత్తనాలతో ముగ్గుల రూపంలో విత్తనాలను పెట్టి ఫోటోలకు ఫోజులు ప్రదర్శన ప్రదర్శిస-్తున్నారు తప్ప క్షేత్రస్థాయిలో ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని సాగు చేపట్టి ఆరోగ్యకరమైన పంటను పండించే దిశగా కార్యకర్తలు, ఎల్ -1 , ఎల్-2 లు మండల కోఆర్డినేటర్లు జిల్లా కోఆర్డినేటర్లు చొరవ చూపడం లేదన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. దాంతో లక్షల లక్షల రూపాయలు ప్రజాదనాన్ని ప్రకృతి వ్యవసాయం పేరుతో కార్యకర్తలు ఎల్ -1 ఎల్ -2 లు, మండల కోఆర్డినేటర్లు జిల్లా కోఆర్డినేటర్లు , అందరూ ఏకమై ప్రజాధనాన్ని దోచుకుంటున్నారే తప్ప ఎక్కడ కూడా ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని చేపట్టాలన్న ఆశయాలు కనిపించడం లేదు

సర్పంచ్ పదవి విరమణ కార్యక్రమానికి హాజరైన మాజీ ఎమ్మెల్యే తోపుదుర్తి ప్రకాష్ రెడ్డి

ఆత్మకూరు, ఏప్రిల్ 12 (అనంత ప్రభ)

రాప్తాడు నియోజకవర్గం ఆత్మకూరు మండలం వడ్డిపల్లి గ్రామం పూల లక్ష్మి నారాయణ రెడ్డి సర్పంచు పదవి విరమణ కార్యక్రమం ఆదివారం రోజున ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే తోపుదుర్తి ప్రకాష్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ పదవీ విరమణ అనేది కొంచెం బాధగా అనిపించినా పదవి వృత్య కావచ్చు, రాజకీయ వృత్య కావచ్చు ఉద్యోగరీత్యా కావచ్చు ఏదైనా పదవి విరమణ అనేది సర్వసాధారణమైనని ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక రోజు పదవి విరమణ పొందాల్సిందేనని అయితే గ్రామ ప్రజలు ఆశీర్వాదంతో ఐదు సంవత్సరాలు పాటు ప్రజల మధ్యన ఉంటూ అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం, మరియు పిల్లల విద్య, మహిళల అభ్యున్నతి, పంచాయతీలో ప్రతి కుటుంబం ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డి సంకల్పానికి గ్రామ ప్రజల సహాయ సహకారాలు ఎంతగానో తోడ్పడిందని గత ఐదు సంవత్సరాలు ప్రజల అందరి ఆశీర్వాదాలతో సర్పంచ్‌గా ప్రజా సేవ చేసే భాగ్యం సర్పంచ్ లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డికి కలిగిందిని అయితే సర్పంచ్ పదవీ కాలం ముగిసిన.. ఈ సందర్భంలో లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డిని ఆదరించిన గ్రామ ప్రజలకు ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ అధికారులకు, అనధికారులకు గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మీ అందరి సహకారం లేకుండా లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డికి ఈ ప్రయాణం సాధ్యపడేది కాదని మీరు ఉంచిన నమ్మకం, చూపిన అభిమానం ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుందని ఆయన అన్నారు

అంకాలమ్మ గూడూరు తల్లిని దర్శించుకుని కేశఖండన లో

తాడిపత్రి, ఏప్రిల్ 12 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రి పట్టణంలో నంద్యాల రోడ్డు లో గాండ్లపాడు సులోచనమ్మ కుమారుడు నాగేశ్వర్ రెడ్డి వారి నూతన గృహప్రవేశానికి మరియు సంజీవ నగర్ లో సాంబశివరెడ్డి మనవడు సింహాద్రిపురం మండలం అంకాలమ్మ గూడూరులో కేశఖండన ఆహ్వానం మేరకు హాజరై ముందుగా అంకాలమ్మ తల్లిని దర్శించుకున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ హిందుస్థాన్ స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి,మాజీ ఆలయ చైర్మన్ బాణా నాగేశ్వర్ రెడ్డి వారి కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి వారు ఇచ్చిన విందును స్వీకరించడం జరిగినది

మరుట్లలోని వివాహ వేడుకకు హాజరైన మాజీ ఎమ్మెల్యే వై. విశ్వేశ్వర రెడ్డి

కూడేరు, ఏప్రిల్ 12 (అనంత ప్రభ)

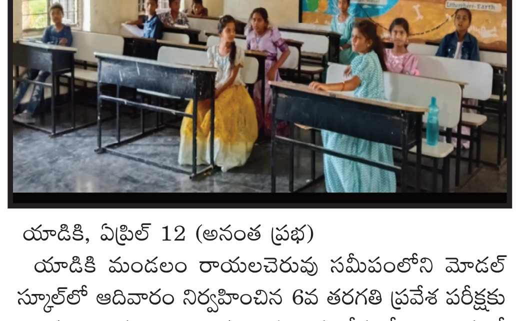
కూడేరు మండల పరిధిలోని మరుట్ల గ్రామం లోని వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు సత్తి కుమార్తె వివాహానికి ఆదివారం రోజు మాజీ ఎమ్మెల్యే వై.విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే వెంట వైఎస్ఆర్సిపి వీరన్న, వైస్ ఎంపీపీ దేవాంజనేయులు, స్థానిక నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామికి అభిషేకాల నిర్వహణ

ఆత్మకూరు, ఏప్రిల్ 12 (అనంత ప్రభ)

ఆత్మకూరు మండలం పంపునూరు గ్రామంలో వెలిసినటువంటి శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారికి ఆదివారం రోజున స్వామి వారికి పాలాభిషేకం పంచామృత అభిషేకం అలంకరణ,ఆకుపూజ ,అర్చన మహా-నైవేద్యం , మహామంగళహారతి, పల్లకి సేవ మరియు కుజదోష కాలసర్పదోష సర్పదోష నివారణ కొరకు "శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి మూల మంత్ర బీజాక్షర హోమము" నిర్వహించడమైనది భక్తులు స్వామివారి అభిషేకం మరియు హోమాలు నిర్వహించినట్లు ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి బి. బాబు, ఆలయ చైర్మన్ జి. వేణుగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు

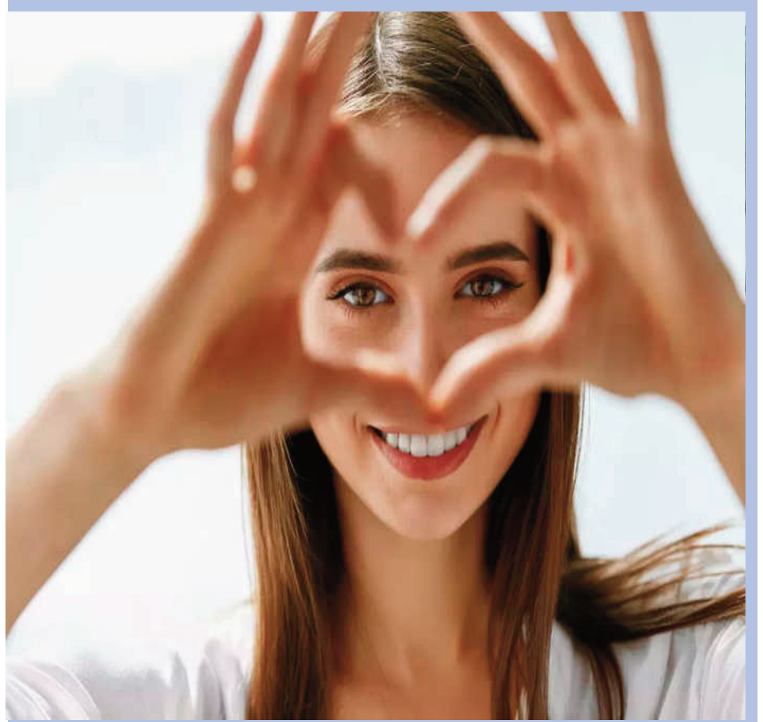
ఆరవ తరగతి ప్రవేశ పరీక్షకు 85 మంది హాజరు



యాడికి, ఏప్రిల్ 12 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండలం రాయలచెరువు సమీపంలోని మోడల్ స్కూల్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన 6వ తరగతి ప్రవేశ పరీక్షకు మొత్తం 92 మంది విద్యార్థులు నమోదు చేసుకోగా, అందులో 85 మంది హాజరయ్యారు. మరో 7 మంది గైర్హాజరైనట్లు మోడల్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ ఉష తెలిపారు. పరీక్ష ప్రశాంతంగా జరిగినట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు.

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 విటమిన్లు కూడా అవసరం. ఆ విటమిన్లు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

విటమిన్ ఏ..

విటమిన్ ఏ కంటిచూపునకు తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ ఏ రెటీనాలో వర్ణద్రవ్యాల్ని ఏర్పరచడానికి సహాయపడుతుంది. మొక్కల్లో విటమిన్ ఎ బీటా కెరోటిన్ రూపంలో ఉంటుంది. ఆకుకూరల్ని ఆహారంగా తీసుకున్నప్పుడు బీటా కెరోటిన్ శరీరంలోని పేగుల్లో విటమిన్ %ూ%గా మార-ుతుంది. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్ %ూ% 750 మి.గ్రాముల పరిమాణంలా ఉండాలి. బొప్పాయి, క్యారెట్, ఆకుకూరలు, గుడ్లు, చేపనూనె, పాలు, పసుపు పచ్చని ఫలాలు (గుమ్మడి పండు, జామ పండు), వెన్న, టమాటాలో విటమిన్ ఏ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. మీ కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

విటమిన్ ఇ..

విటమిన్ ఇ ఆల్ఫా టోకోఫెరోల్ మాలిక్యులర్ స్ట్రెక్చర్‌లో ఉంటుంది. విటమిన్ ఇ శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతుంది, కళ్ల ప్రొటీన్ నిర్మాణాన్ని రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఇ పొందడానికి బాదం, పొద్దుతిరుగుడు, వేరుశనగలు, సోయాబీన్స్ మీ డైట్‌లో ఎక్కువగా తీసుకోండి.

విటమిన్ సీ..

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

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

అమ్మాయిలు ముఖం, చేతులు, మెడ సౌందర్యం కోసం తీసుకునేంత కేర్ పాదల విషయంలో తీసుకోరు. అందుకే చాలామంది పాదాలు నల్లగా, నిర్జీవంగా మారతాయి. అసలే వేసవికాలం.. ఎండకు డైరెక్ట్‌గా ఎక్స్‌ఫోజ్ అయ్యే భాగాలలో.. పాదాలు కూడా ఒకటి. సమ్మర్‌లో ఇంకా ఎక్కువగా టాన్ పేరుకుపోయి.. నల్లగా మారతాయి. పాదాల టాన్ తొలగి ప్రకాశవంతంగా మెరవాలంటే.. కొన్ని న్యాచురల్ టిప్స్ సహాయపడతాయి.

శనగపిండి, పెరుగు..
పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ సున్నితమైన ఎక్స్‌ఫోలియేటర్‌గా పనిచేస్తుంది. దీనిలో ట్యాన్‌ను తొలగించే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. శెనగపిండిలోని పోషకాలు చర్మంపై పేరుకున్న డెడ్ సెల్స్, వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి. మీరు టాన్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవడానికి 1 టేబుల్ స్పూన్ శనగపిండి, 3 టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు తీసుకుని పేస్ట్‌లా తయారు చేయండి. మీ పాదాలపై ఈ ప్యాక్ అప్లై చేసి.. 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత మీ చేతితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేసి గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఆ తర్వతా మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు ఇలా చేస్తే.. కాళ్లపై టాన్ తొలగి ప్రకాశవంతంగా మారతాయి.
బంగాళదుంప, నిమ్మరసం..

బ్లాక్‌హెడ్స్, నల్లటి మచ్చలకు చికిత్స చేయడంలో బంగాళదుంప ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. బంగాళదుంపలో కాటెకోలేస్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది ఇది నల్లమచ్చలను దూరం చేస్తుంది. ఇది నల్లగా మారిన పాదాలకు చక్కని ఛాయను అందిస్తుంది. నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది.. నిస్తేజంగా, నల్లగా మారిన పాదాల డెడ్ స్కిన్ సెల్స్‌ను తొలగించడానికి న్యాచురల్ ఆస్ట్రింజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఒక బంగాళాదుంప పేస్ట్, 1 నిమ్మకాయ రసాన్ని మిక్స్ చేస్తి పేస్ట్ చేయండి. దీన్ని పాదాలకు అప్లై చేసి.. 20- 30 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి, చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారం పాటు చేస్తే.. పాదలపై టాన్ తొలగి.. కాంతివంతంగా మారతాయి.

కాఫీ, కొబ్బరి నూనె..
కాఫీ పొడి చర్మానికి మంచి స్క్రబ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మంపై పేరుకున్న డెడ్ సెల్స్‌ను తొలగిస్తుంది. కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి. కొబ్బరి నూనె చర్మాన్ని తేమనందించి, మెరుపు ఇస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కాఫీ పొడిలో, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె వేసి పేస్ట్‌లా చేయండి. ఈ మిక్స్‌ను పాదాలకు అప్లై చేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత చేతివేళ్లతో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేయండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే పాదాలపై పేరుకున్న టాన్ సులభంగా

చక్కెర, నిమ్మరసం..
నిమ్మరసంలోని సిట్రిక్ యాసిడ్‌కు యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఈ గుణాలు చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. చక్కెర ఎక్స్‌ఫోలియేటర్‌గా పనిచేస్తుంది. మూడు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెరలో, 1 స్పూన్ నిమ్మరసం వేసి మిక్స్ చేయండి. దీన్ని పాదాలకు అప్లై చేయండి. దీన్ని సుమారు 5 నుంచి 7 నిమిషాల పాటు వృత్తాకారంలో స్క్రబ్ చేయండి. ఆ తర్వాత 10 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి.. 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.

న్యూట్రిషనిస్టుల ప్రకారం..
న్యూట్రిషనిస్ట్ లవనీత్ బాత్రా ప్రకారం, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, క్యాబేజీ తింటే వెంటనే గ్యాస్ వస్తుంది. జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. గ్యాస్ సమస్య నుండి బయటపడేందుకు ఓ రెసిపీ ఉంది. కానీ, ఏయే ఫుడ్స్ గ్యాస్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తాయని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

న్యూట్రిషనిస్టుల చెబుతున్నదేంటంటే..
ఉల్లిపాయ వెల్లుల్లి

ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లిలో ఎక్కువ మొత్తంలో ఫ్రక్టాన్లు ఉంటాయి. ఈ మూలకాల్లో కరిగే ఫైబర్స్ ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో తీవ్రమైన వాయువుని సృష్టిస్తాయి.

బ్రకోలీ..
క్యాబేజి, 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, బీన్స్‌లో హై ఫైబర్, ఒలిగోశాకరైడ్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని తిన్నప్పుడు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. ఇందులో బాడీలో విచ్ఛిన్నం కానీ చక్కెర పదార్థాలు ఉంటాయి.

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

ఆయుర్వేద ట్రీట్‌మెంట్..
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..

బరువు తగ్గాలనకుకోవడం ఈజీనే. కానీ, బరువ పెరగకుండా ఫుడ్ క్రేవింగ్స్‌ని కంట్రోల్ చేసుకోవడం కష్టం. దీనికోసం కొన్ని పాటించాలి. అవేంటి.. వాటిని వాడడం వల్ల కలిగే లాబాలు ఏంటి.. దీంతో బరువు తగ్గుతారా తెలుసుకోండి.

బెస్ట్ ప్లాన్..

బరువు తగ్గడానికి ముందుగా ఏం తినాలి.. ఏం తినకూడదు. ఏ వర్కౌట్స్ చేయాలి. ఎలా చేయాలి. అనేది ఆలోచించాలి. ఆ విధంగానే బరువు తగ్గాలి. వీటిలో మీరు ఎంత బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారనేది నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ విధంగానే దానికి కట్టుబడి ఉండాలి.

హెల్దీ డైట్..

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

ఇష్టమైన వర్కౌట్..

మీరు వర్కౌట్ కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండాలి. మీకు వీలున్న టైమ్‌లో నచ్చిన ఎక్సర్‌సైజ్ చేయొచ్చు. అందులో డ్యాన్స్‌లు కూడా ఉండొచ్చు. ఏవైన సరే మీకిష్టమైన వర్కౌట్స్ చేయొచ్చు. ఇందులో మీరు ప్రయోగాలు కూడా చేయొచ్చు.

మంచి పార్టనర్..

మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు మీ చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు వాటికి బ్రేక్ చేస్తాయి. అందులో ఫ్రెండ్స్‌తో బయటికి వెళ్ళడం లాంటివి కూడా ఉన్నాయి. అలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే.. మీరు మీలానే బరువు తగ్గాలనుకునేవారితో ఉంటే బరువు తగ్గడం ఈజీ అవుతుంది.

మంచి నిద్ర

హెల్దీగా బరువు తగ్గడానికి మంచి మార్గాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇందుకోసం ఒత్తిడిని దూరం చేసి కంటి నిండా 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.

250 ఏళ్ల కంపెనీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా శ్రీలీల.. రెమ్యునరేషన్ ఎన్ని కోట్లంటే?

కర్ణాటక రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన మైసూర్ శాండల్ సోప్‌కు స్టార్ హీరోయిన్ తమన్నా భాటియాను బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా నియమించడంపై కన్నడ సీమ రగిలిపోతోన్న సంగతి తెలిసిందే. దాదాపు 6.2 కోట్ల పారితోషికంతో తమన్నాకు ఈ బాధ్యతను కట్టబెట్టింది సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం. అయితే కర్ణాటకలో ఎంతో మంది ప్రముఖులు, ప్రతిభావంతులు ఉండగా పరాయి రాష్ట్రానికి చెందిన నటిని మైసూర్ శాండల్‌కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా నియమించడం వివాదానికి దారి తీసింది. కర్ణాటక సంఘాలు, పార్టీలు, ప్రముఖులు ప్రభుత్వ తీరును తప్పుబడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో కర్ణాటకకి చెందిన యువ కథానాయిక శ్రీలీల అదిరిపోయే ఆఫర్ అందుకున్నారు. ఈ వివరాల్లోకి వెళితే..

చేతినిండా సినిమాలతో శ్రీలీల బిజీ ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో బిజీగా ఉన్న హీరోయిన్ ఎవరంటే ఖచ్చితంగా వినిపించే పేరు శ్రీలీల. ధమాకాతో లైమ్ లైట్‌లోకి వచ్చిన ఈ ముద్దగుమ్మ ఆ తర్వాత భగవంత్ కేసరి, గుంటూరు కారం వంటి భారీ బడ్జెట్ సినిమాల్లో అవకాశాలు దక్కించుకుంది. ఇక పుష్ప 2లో కిస్సిక్ సాంగ్‌తో దేశాన్ని ఊపేసి నేషనల్ వైడ్ పాపులర్ అయ్యింది. అందం, అభినయం, డ్యాన్స్‌తో క్రేజీ ఆఫర్లు పట్టేస్తోంది. చాలా చిన్న వయసులోనే బాలీవుడ్ ఆఫర్ కూడా అందుకోవడంతో శ్రీలీల అదృష్టంపై సీనియర్ హీరోయిన్లు, అప్ కమింగ్ హీరోయిన్లు అసూయ పడుతున్నారు. ఏళ్లుగా నిరీక్షిస్తున్న తమ వల్ల కానిది శ్రీలీల ఈజీగా సాధిస్తోందని కుళ్లుకుంటున్నారు.

ఆషికి 3తో బాలీవుడ్‌లోకి బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో కార్తీక్ ఆర్యన్ సరసన ఆషికి 3 అనే సినిమా ద్వారా బాలీవుడ్‌లో అడుగుపెడుతున్నారు శ్రీలీల. అనురాగ్ బసు ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. దీపావళి కానుకగా ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా శరవేగంగా సినిమాను పరుగులు పెట్టిస్తున్నాడు అనురాగ్. అయితే అషికి 3 ఇంకా సెట్స్ మీద ఉండగానే శ్రీలీల హిందీలో మరో ఆఫర్ అందుకున్నట్లుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో స్టార్ హీరో సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా సరసన శ్రీలీల ఆడిపడనుందట. ఆనంద్ ఎల్ రాయ్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుండగా.. రాజ్ సాండియాలా దర్శకత్వం వహిస్తారని బీటౌన్ టాక్. అయితే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉంది. ఇక తెలుగులో జూనియర్, మాస్ జాతర, లెనిన్, తమిళంలో పరాశక్తి సినిమాలలో శ్రీలీల నటిస్తున్నారు.

టాప్ బ్రాండ్స్‌కు అంబాసిడర్‌గా సినిమా హిట్, ఫ్లాపులతో సంబంధం లేకుండా శ్రీలీల వరుస అవకాశాలు అందుకుంటున్నారు. ఇక బ్రాండ్ అండార్స్‌మెంట్స్‌తోనూ ఈ ముద్దుగుమ్మ భారీగా సంపాదిస్తోందట. న్యూడ్ స్కిన్ కేర్, అమృత గ్రూప్, ప్రెస్టా వుమెన్స్ వేర్, నీరూస్ తదితర బ్రాండ్స్‌కు శ్రీలీల అంబాసిడర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. తాజాగా శ్రీలీల అండార్స్‌మెంట్స్ కెరీర్‌లోనే మైల్ స్టోన్ అనదగ్గ ఆఫర్ వచ్చింది.

శ్రీలీలతో యూకే కంపెనీ డీల్ పర్సనల్ కేర్, కాస్మోటిక్స్, ఫ్రాగ్‌రెన్సెస్ విభాగంలో ప్రపంచంలోని అగ్రగామి సంస్థల్లో ఒకటైన యార్డ్లే లండన్‌కు బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా ఎంపికయ్యారు. లండన్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఈ కంపెనీకి దాదాపు 255 ఏళ్ల చరిత్ర ఉండగా.. ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన కంపెనీల్లో ఒకటిగా యార్డ్లేకు పేరుంది. 2009లో యార్డ్లేను భారత కార్పోరేట్ దిగ్గజం విప్రో ఎంటర్‌ప్రైజెస్ కొనుగోలు చేసింది. ఇంతటి చరిత్ర కలిగిన ఈ సంస్థలోని ఫ్రాగ్‌రెన్సెస్ విభాగానికి గాను భారత్‌లో శ్రీలీల ప్రమోట్ చేయనుండటం విశేషం.

పారితోషికం ఎంతంటే? అయితే ఇందుకు గాను శ్రీలీల ఎంత మొత్తంలో పారితోషికం అందుకుంటున్నారన్నది తెలియరాలేదు. ప్రస్తుతం బ్రాండ్ ప్రమోషనింగ్ కోసం రూ.50 లక్షల నుంచి రూ.75 లక్షల మధ్య శ్రీలీల ఛార్జ్ చేస్తుండటంతో ఇది కూడా అదే స్థాయిలో లేదా ఆపైనా ఉండే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. యార్డ్లే నుంచి శ్రీలీల పారితోషికంగా ఎంత మొత్తం వసూలు చేస్తున్నారనే దానిపై త్వరలోనే మరిన్ని వివరాలు తెలిసే అవకాశం ఉంది.

అనంత ప్రభ సినిమా

చిరంజీవికి అలా.. బాలయ్యకు ఇలానా? అల్లు అరవింద్‌నే అడగండి..

మెగా ఫ్యామిలీ, అల్లు కుటుంబానికి మధ్య విభేదాలు తారాస్థాయికి చేరుకొన్నాయనే విషయాల గురించి మీడియాలో ఎక్కువగా చర్చ జరుగుతున్నది. ఈ రెండు కుటుంబాలు నర్మగర్భంగా మాట్లాడే తీరు ఆ వివాదాస్పద అంశానికి బలం చేకూరేలా కనిపిస్తుంటుంది. అయితే సాధారణ ప్రజలకు ఆ కుటుంబాల మధ్య గతంలో ఉన్న సఖ్యత, బంధాలు లేవనే అపోహ మాత్రం ఏర్పడింది. అయితే ఈ విషయాలపై రెండు కుటుంబాలకు ఆప్తుడైన తండేల్ నిర్మాత బన్నీ వాసు వెల్లడించిన వివరాల్లోకి వెళితే..

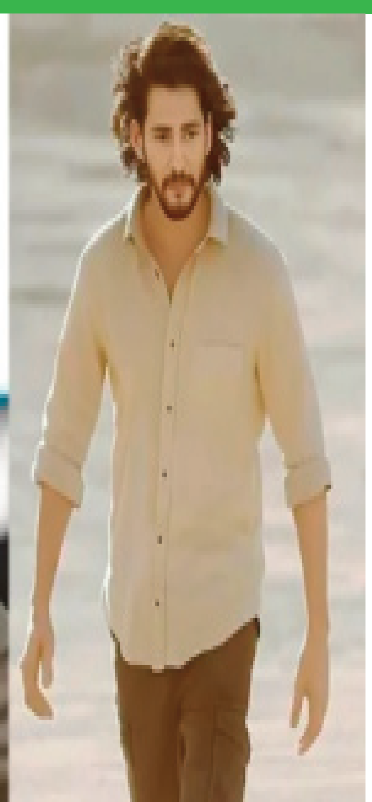
ఇటీవల కాలంలో అల్లు ఫ్యామిలీకి నందమూరి బాలకృష్ణ అత్యంత చేరువైనట్టు బయట వాళ్లకే కాకుండా సినిమా వర్గాలకు అనిపిస్తుంది. అయితే ఈ క్రమంలో బాలయ్యకు పద్మభూషణ్ అవార్డు రావడంపై అన్ని వర్గాల నుంచి స్పందన వ్యక్తమైంది. అయితే సినీ పరిశ్రమ ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని భారీ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి.. ఆయనకు సన్మానం చేయాలనే ఆలోచనలో సినిమా పరిశ్రమ ఉందనే వార్త ఫిలిం నగర్‌లో చక్కర్లు కొడుతున్నది.

అయితే బన్నీ వాసును ఈ విషయంపై మెగాస్టార్ చిరంజీవికి పద్మభూషణ్ వస్తే ఎలాంటి సన్మానం చేయలేదు. మెగా హీరోలు, మెగా కుటుంబం పెద్దది అనే ఫీలింగ్ ఇండస్ట్రీలో ఉంది. ఆ సన్మాన కార్యక్రమాన్ని ఎందుకు నిర్వహించలేదని మీడియా అడిగిన ఓ ప్రశ్నకు ఆయన సరైన రీతిలో స్పందించారు.

పద్మ భూషణ్ అవార్డు అందుకొన్నందుకు చిరంజీవికి సన్మానం చేయకపోవడం.. బాలకృష్ణకు చేయాలనే ప్లాన్ చేయడం లాంటి విషయాలను అరవింద్ గారి లాంటి పెద్ద వాళ్లను అడిగితే బాగుంటుంది. అది చాలా పెద్ద విషయం. నా వయసుకు, నా స్థాయికి మాట్లాడే విషయం కాదు. అరవింద్ గారినే అడిగితే మంచింది. ఈ పరిస్థితుల్లో నేను ఏం మాట్లాడినా బాగుండదు. ఆ విషయం గురించి నేను మాట్లాడితే కరెక్ట్ కాదు అంటూ బన్నీ వాసు తప్పించుకొన్నారు.

నంద్యాల వివాదం తర్వాత నాకు, పవన్ కల్యాణ్‌కు మధ్య గ్యాప్ వచ్చిందనే విషయం సరికాదు. అందులో వాస్తవం లేదు. పవన్ కల్యాణ్ మెచ్యూరిటీ లెవెల్స్ వేరేగా ఉంటాయి. ఆయన ఇలాంటి విషయాలను మనసులో పెట్టుకోని చూడరు. ఎవరు ఏం చేస్తున్నారు? ఎవరు ఎలాంటి వారు? అనేది ఆయనకు ఫుల్లుగా క్లారిటీ ఉంది. నా విషయంలో ఆయన బన్నీతో కలిపి చూడరు.పార్టీకి ఏం చేస్తున్నాను? పార్టీ కోసం ఎలా ఉంటున్నారనేది ఆయన చూస్తారు అని బన్నీ వాసు వివరణ ఇచ్చారు.

మహేష్ బాబు వదిలేసిన 1800 కోట్ల సినిమా.. థియేటర్లు బద్దలయ్యేవి.. ఆ మూవీ ఏంటంటే?



సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ప్రస్తుతం ఇండియాస్ బిగ్గెస్ట్ డైరెక్టర్ ఎస్ఎస్ రాజమౌళి దర్శకత్వంలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లోనే మూడవ షెడ్యూల్ జరుగుతోంది. చిత్రీకరణ విషయంలో మాత్రం జక్కన్న ఎస్. ఎస్. ఎం.బి 29 సినిమాను శరవేగంగా కొనసాగిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ స్టార్ బ్యూటీ ప్రియాంక చోప్రా హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. మలయాళం సూపర్ స్టార్ పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే మహేష్ బాబు చివరిగా గుంటూరు కారం చిత్రంతో ప్రేక్షకులను అలరించిన సంగతి తెలిసిందే. అది సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ఇప్పటివరకు రెగ్యులర్ క్యారెక్టర్లలోనే నటిస్తూ వచ్చారు. కానీ అభిమానులు మాత్రం ఆయనను పవర్ఫుల్ రోల్స్ లో చూడాలని ఎంతగానో ఆశిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మహేష్ బాబు వదిలేసుకున్న 1870 కోట్ల సినిమా గురించి తాజాగా న్యూస్ బయటకు వచ్చింది. ఆ సినిమా చేసి ఉంటే మాత్రం మహేష్ బాబు ఇండియా ను షేక్ చేసే వారిని సినీ ప్రముఖులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఇంతకీ ఆ సినిమా ఏంటో తెలిస్తే అందరూ షాక్ అవ్వాల్సిందే. క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ సుకుమార్, ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ కాంబినేషన్లో వచ్చిన పుష్ప చిత్రమే కావడం విశేషం. అయితే ఈ సినిమాకు మొదట హీరోగా మహేష్ బాబు అని అనుకున్నట్టుగా ఇప్పుడు తెలుస్తోంది. కానీ మహేష్ బాబు ఆ సినిమాలు వదులుకోవడంతో అల్లు అర్జున్ వద్దకు వెళ్లిందని ఫిల్మ్ సర్కిల్స్ లో గుసగుసలు నడుస్తున్నాయి. ఇక అల్లు అర్జున్ టెర్రిఫిక్ పెర్ఫార్మెన్స్ తో పుష్ప, పుష్ప 2 చిత్రాలు ఎంతటి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేశాయో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు.

రీసెంట్ గా వచ్చిన పుష్ప 2 చిత్రం ఏకంగా బాక్సాఫీస్ రికార్డులను తిరగరాసింది. 1870 కోట్లు గ్రాస్ కలెక్ట్ చేసి ఇండియాలోనే హైయెస్ట్ గ్రాస్ కలెక్ట్ చేసిన రెండవ సినిమాగా రికార్డు సెట్ చేసింది. బాహుబలి 2 సాధించిన బాక్సాఫీస్ కలెక్షన్లు 1810 కోట్లను దాటేసి మరి ఈ రికార్డును సెట్ చేయడం సెన్సేషన్ గా మారింది. మన వైపు అల్లు అర్జున్ కు పుష్ప పాత్రలో నటించినందుకు ఏకంగా బెస్ట్ యాక్టర్ విభాగంలో నేషనల్ అవార్డు వరించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక నెక్స్ట్ పుష్ప 3 కూడా రాబోతుంది. ఆ పార్ట్ లో విజయ్ దేవరకొండ నటిస్తారని తెలుస్తోంది.

అయితే ఇంతటి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసిన పుష్ప చిత్రాన్ని మహేష్ బాబు ఎందుకు వదులుకున్నారా అన్నది ఇప్పుడు మిలియన్ డాలర్ క్వశ్చన్ గా మారింది. అయితే పుష్ప చిత్రం ప్రారంభానికి ముందు మహేష్ బాబు ఇంట్లో వరుసగా విషాదాలు నెలకొనడం, గుంటూరు కారం చిత్రం తర్వాత ఎస్ఎస్ రాజమౌళి తో సినిమాకు కమిట్ అవ్వడమే కారణం అని తెలుస్తుంది. ఇక పుష్ప చిత్రమే కాదు, శంభాజీ మహారాజ్ జీవిత కథతో వచ్చిన చావా చిత్రాన్ని కూడా మహేష్ బాబు వదిలేసారంట. ఈ హిస్టారికల్ ఫిలిం లో మహేష్ బాబు నటించిన మాత్రం మరింత బీభత్సం సృష్టించే వారిని ఫ్యాన్స్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఇలా తన ముందుకు వచ్చిన రెండు బ్లాక్ బస్టర్ మూవీస్ ను మహేష్ బాబు వదులుకోవడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఎస్. ఎస్. ఎం.బి 29 తో మాత్రం ఇండియన్ బాక్సాఫీస్ రికార్డులను చెల్లాచెదురు చేస్తారని ఫ్యాన్స్ నమ్ముతున్నారు. ఆ ప్రాజెక్టుకు మార్కెట్లోనూ భారీ డిమాండ్ ఉండింది.

భైరవం మూవీ రివ్యూ అండ్ రేటింగ్

వీపురంలో జమీందార్ వంశానికి చెందిన గజపతి (మనోజ్ మంచు)కి గ్రామంలో పేరు ప్రతిష్టలు ఉన్నప్పటికీ..పేదరికం వెంటాడుతుంటుంది. గజపతికి తన ఊరిలోనే పెద్దరికాన్ని ప్రదర్శించే వరద (నారా రోహిత్), అనాథగా బతికే శ్రీను (బెల్లంకొండ శ్రీను) ప్రాణస్నేహితులుగా ఉంటారు. ఇదిలా ఉండగా, ఆ గ్రామంలోని ఆలయ ధర్మకర్తగా గజపతి నానమ్మ (జయసుధ) ఉంటారు. ఆలయ భూములు కాజేయడానికి మంత్రి (శరత్ లోహితస్య) పన్నాగం పన్నుతాడు.

అనాథ అయినప్పటికీ శ్రీనును కన్నబిడ్డగా ప్రజలు ఎందుకు చూస్తారు? శ్రీనుతో వెన్నెల (అదితి శంకర) లవ్ ట్రాక్ ఎలా సాగింది? గజపతిని భార్య నీలిమ (ఆనంది) ఎలా వేధించింది. భార్య ఒత్తిళ్లకు గజపతి తన మనసును ఎలా మార్చుకొన్నాడు. ప్రాణస్నేహితులుగా ఉండే గజపతి, వరద, శ్రీను మధ్య మంత్రి ఎలా చిచ్చు పెట్టారు. వరద స్నేహం కోసం ప్రాణాలిచ్చేంత ప్రేమ ఉన్న గజపతి తన స్నేహితులకు ఎందుకు ఎదురు తిరిగాడు? వరద, గజపతి, శ్రీను మధ్య విభేదాలు ఎలాంటి పరిస్థితులకు దారి తీశాయి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే భైరవం సినిమా కథ.

పోలీస్ ఇన్స్‌పెక్టర్ (సంపత్ రాజ్) తన ఉద్యోగానికి రాజీనామాను పై అధికారికి సమర్పించడంతో సినిమా హై నోట్‌లో మొదలవుతుంది. తన రాజీనామాకు కారణం చెప్పడం మొదలు పెట్టడంతో దేవీ పురంలో ముగ్గురు ప్రాణ స్నేహితుల కథను ఎమోషనల్‌గా దర్శకుడు ప్రారంభించాడు. ముగ్గురు హీరోల ఇంట్రడక్షన్, ఎలివేషన్స్‌ను బాగానే డిజైన్ చేశాడు. ఆ తర్వాత శ్రీను ప్రేమ కథ, వరద, గజపతి ఫ్యామిలీ మధ్య ఉండే అన్యోన్యతను, కథను ఎస్టాబ్లిష్ చేయడానికి కాస్త టైమ్ ఎక్కువగా తీసుకొన్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఫస్టాఫ్‌ను రెగ్యులర్, రొటీన్ ఫార్మాట్‌తో నడిపించినప్పటికీ.. ఇంటర్వెల్ ముందు పవర్‌ఫుల్ ఎపిసోడ్‌తో తొలిభాగాన్ని ముగించి సెకండాఫ్‌పై ఆసక్తిని పెంచాడు.

అయితే ముగ్గురు హీరోల మధ్య ఎమోషన్స్, బాండింగ్‌ను బలంగా ఎస్టాబ్లిష్ చేయాల్సి ఉన్నప్పటికీ.. ఆ దిశగా ప్రయత్నం సరిగా చేయలేదనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. భావోద్వేగంతో చెప్పాల్సిన సన్నివేశాల్లో యాక్షన్ నింపడం వల్ల సినిమాలో సోల్ కాస్త మిస్ అయిందనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లోపాలు ఉన్నప్పటికీ.. మామిడితోట సీన్ నుంచి మూవీలో సన్నివేశాలు నెక్స్ రేంజ్‌లోకి వెళ్తాయి. క్లైమాక్స్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించిన తీరు విజయ్ కనకమేడల ప్రతిభ ఎంతో తెలుస్తుంది. సెకండాఫ్‌ను ఇంకాస్త బెటర్‌గా డిజైన్ చేయాల్సిందనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. నటీనటుల ఫెర్ఫార్మెన్స్ విషయానికి వస్తే.. బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ ఈ సినిమాకు బ్యాక్ బోన్‌గా నిలిచాడు. సినిమాలోని ఎమోషనల్ కంటెంట్‌ను తన పాత్ర ద్వారా బాగా ఎలివేట్ చేశాడు. నటుడిగా మరింత మెచ్యూరిటీని చూపించాడు. ప్రీ క్లైమాక్స్ నుంచి క్లైమాక్స్ సన్నివేశాల్లో తనలోని నట విశ్వరూపాన్ని చూపించే ప్రయత్నం చేశాడు. నారా రోహిత్, మనోజ్‌తో పాత్రలతో మమేకమై మంచి బాండింగ్‌ను ఆన్ స్క్రీన్‌పై ఎలివేట్ చేశాడు. ఇక మనోజ్ మంచు నటుడిగా మరో రేంజ్ పెర్ఫార్మెన్స్ చేశాడు. కాస్త విరామం తీసుకొన్నప్పటికీ.. సూపర్ క్యారెక్టర్‌తో రీ ఎంట్రీతో అదరగొట్టాడు. ఇండస్ట్రీలో తన టైమ్ స్టార్ట్ అయిందని గజపతి పాత్ర ద్వారా చాటి చెప్పాడు. నారా రోహిత్ విషయానికి వస్తే.. వరద పాత్రలో హుందాగా కనిపించాడు. తన పాత్రకు ఎంత ఎమోషన్ కావాలి? ఎంత యాక్షన్ కావాలో అంతే సమతుల్యాన్ని పాటించి సటిల్‌గా స్క్రీన్ పై కనిపించాడు. ఇక నాన్నమ్మగా జయసుధ పాత్ర అంతంత మాత్రమేగానే ఉన్నప్పటికీ.. స్క్రీన్ మీద కనిపించినంత సేపు ఆమె ప్రజెన్స్ బాగుంది. ఈ సినిమా కథను నడిపించే పాత్రలో నీలిమగా ఆనంది నటన బాగుంది. కేవలం గ్లామర్ పరంగానే కాకుండా ఆనంది పాత్రల స్వరూపాన్ని, సినిమా కథ దిశను మార్చే పాత్రలో ఒదిగిపోయింది. ఇక నారా రోహిత్ భార్య పాత్రలో పూర్ణిమగా దివ్య పిళ్లై ఎమోషనల్ కంటెంట్‌ను సినిమాకు అందించే విధంగా పెర్ఫార్మ్ చేశారు. వెన్నెల కిషోర్ కామెడీ పెద్దగా వర్క్ కాలేదు. సంపత్ రాజ్, శరత్, అజయ్, ఇతర పాత్రలు సినిమాలో గుర్తుంచుకొనే పాత్రల్లో కనిపించారు.

టెక్నికల్ అంశాల విషయానికి వస్తే.. ఈ సినిమాకు శ్రీ చరణ్ పాకాల మ్యూజిక్ ప్రధానమైన బలంగా మారింది. బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్‌తోనే కాకుండా హీరోల ఇంట్రడక్షన్ సాంగ్ సంక్రాతి పాట, అలాగే వెన్నెల, గిచ్చు గిచ్చు సాంగ్ ఆడియో పరంగా ఫుల్ జోష్‌ను కలిగిస్తే.. తెర మీద అదే జోష్‌ను చూపించారు. ఇక ఈ సినిమాలో మంచి మాస్ యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ ఉన్నాయి. వాటితో గ్రామంలోని వాతవరణాన్ని హరి కె వేదాంతం చక్కగా, చాలా సహజంగా చిత్రీకరించాడు. కేకే రాధామోహన్ ఈ మూవీని రాజీ లేకుండా మంచి క్వాలిటీతో సినిమాను అందించారు. ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ హై స్టాండర్డ్‌లో ఉన్నాయి. కంటెంట్‌పై మరింత దృష్టిపెట్టి ఉంటే బెస్ట్ మాస్ యాక్షన్ మూవీ అయి ఉండేదనిపిస్తుంది. తమిళంలో సూపర్ హిట్ అయిన గరుడన్ సినిమాకు భైరవం రీమేక్. ఈ సినిమాలో అన్ని రకాలు ఎమోషన్స్ ఉంటాయి. కొన్ని చోట్ల భావోద్వేగాలు లోపించాయి. యాక్షన్ పార్ట్ సినిమా ఫ్లేవర్‌ను మార్చేసింది. పాటల బాగున్నప్పటికీ వాటి ప్లేస్ మెంట్ సరిగా లేకపోవడం వల్ల మంచి ఫ్లోలో వెలుతున్న స్టోరికి బ్రేకులు వేశాయా? అనిపిస్తుంది. ఈ సినిమా పక్కా మాస్ ఎంటర్‌టైనర్. బెల్లంకొండ శ్రీను, నారా రోహిత్, మనోజ్ మంచు ఫెర్ఫార్మెన్స్ ఈ సినిమాకు హైలెట్. కథ పరంగా పాత కథే.. కాకపోతే డిఫరెంట్‌గా చేయాలన్న ప్రయత్నం కొంత ట్రాక్ తప్పింది. టోటల్‌గా ఈ సినిమాను థియేటర్‌లో ఓసారి చూసేయొచ్చు అనేది నా అభిప్రాయం.

PRINTED, PUBLISHED & and OWNED by T VIJAYANAND, And PRINTED at M/S JBN PUBLICATIONS, # 2/381-A - RAGITHOTA PALEM, Near SHALOM CHURCH, Tadipatri - 515411 Anantapuram District, Andra Pradesh. Published at M/S JBN PUBLICATIONS, # 2/381-A, RAGITHOTA PALEM, Near SHALOM CHURCH, Tadipatri - 515411 Anantapuram District, Andra Pradesh. PIN - 515411. Editor T VIJAYANAND, RNI NO: APTEL/2015/72694. Cell : 8886090199. E-mail ID : ananthaprabha@gmail.com