

పచ్చదనానికి విద్యార్థుల చేయూత



యాడికి, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

పర్యావరణ పరిరక్షణ, అటవీ విస్తరణ లక్ష్యంగా యాడికి సమీపంలోని రిజర్వ్ అటవీ ప్రాంతంలో మంగళవారం 8 వేల సీడ్ బాల్స్ ను చల్లివేశారు. జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి టి. చక్రపాణి ఆదేశాలు, గుత్తి అటవీ క్షేత్రాధికారి సి. మధుబాబు సూచనల మేరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వర్షాకాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని అటవీ విస్తీర్ణాన్ని పెంచడం, పచ్చదనాన్ని పరిరక్షించడం లక్ష్యంగా రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ లో విస్తృతంగా సీడ్ బాల్స్ ను చల్లారు. యాడికి శ్రీ వివేకానంద హైస్కూల్ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని పర్యావరణ పరిరక్షణపై తమ బాధ్యతను చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అటవీ శాఖ సిబ్బంది ఎఫ్ఎన్ఓ చంద్ర, ఎఫ్బీఓలు రామాంజనేయులు, చంద్రశేఖర్, స్రవీష్ కుమార్ సీడ్ బాల్స్ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. భవిష్యత్ తరాలకు పచ్చని ప్రకృతిని అందించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కల పెంపకం, అటవీ సంరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

పత్తి సాగుపై రైతులకు అవగాహన



యాడికి, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండలంలోని కొట్లపల్లి గ్రామంలో ఆత్మ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం పత్తి సాగుపై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఎల్లినో ప్రభావంతో పంట బెట్లకు గురైతే లీటరు నీటికి 20 గ్రాముల యూరియా కలిపి పిచికారీ చేయాలని, గులాబీ రంగు పురుగు నివారణకు ఇమిమెక్స్ బెంజోయేట్, రసం పీల్చే పురుగుల నియంత్రణకు ఇమిడాక్టోప్రిడ్ వాడాలని వ్యవసాయ అధికారులు సూచించారు. అలాగే పత్తి పంటకు వాతావరణ ఆధారిత బీమా సమాచారం కూడా 31తో ముగియనున్నందున రైతులు తప్పనిసరిగా బీమా చేయించుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి మహబూబ్ బాషా, గ్రామ వ్యవసాయ అధికారి రమేష్, ఆత్మ బీటీఎం లావణ్య, రైతులు పాల్గొన్నారు.

అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో అన్నదానం



యాడికి, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండల కేంద్రంలోని రాఘవేంద్ర కాలనీలో ఉన్న అగాపే వృద్ధాశ్రమంలో ఉమ్మడి వెంకట్రామిరెడ్డి సతీమణి ప్రకాశమ్మ ఆధ్వర్యంలో వృద్ధులు, నిరాశ్రయులకు అన్నదానం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రకాశమ్మ మాట్లాడుతూ ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకులు బత్తల ప్రసాద్ చేస్తున్న సేవలకు ప్రేరణ పొంది తమ వంతు సహకారంగా అన్నదానం నిర్వహించామని, వృద్ధుల ఆరోగ్యదాత తమ కుటుంబానికి గొప్ప సంపద అని అన్నారు. గతంలో కూడా ఆశ్రమానికి టెడ్షీట్లు అందజేసినట్లు తెలిపారు. ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకులు బత్తల ప్రసాద్ డాతల సేవాభావాన్ని అభినందిస్తూ, వారి కుటుంబానికి ఆశ్రమంలోని వృద్ధులతో కలిసి ఆరోగ్యదాతలు అందించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

భక్తిశ్రద్ధల మధ్య శ్రీ పద్మ తల్లికి ఆషాఢ బోనాలు



యాడికి, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండల కేంద్రంలోని శ్రీ పెద్దమ్మ తల్లికి ఆషాఢ బోనాల జాతరను మంగళవారం భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలోని హోలీటల్ కాలనీలో సుమారు 50 కుటుంబాలకు చెందిన భక్తులు బకమత్తుతో పాల్గొని అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా బోనాలు సిద్ధం చేసి, దమ్మ వాయిద్యాల నడుమ కాలనీ వీధుల గుండా ఊరేగింపుగా ఆలయానికి చేరుకున్నారు. అనంతరం అమ్మవారి సన్నిధిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దమ్మ వాయిద్యాల సందడితో హోలీటల్ కాలనీ ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకుంది. కులమతాలకు అతీతంగా కాలనీవాసులంతా ఒక్కటై జాతరను విజయవంతం చేయడం విశేషం. కార్యక్రమం అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు పంపిణీ చేశారు

ఎకరాకు రూ.19 లక్షల పరివరణానికి రైతుల అంగీకారం



యాడికి, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండలంలోని చింతలాయపల్లె, కుందనకోట గ్రామాల పరిధిలో ప్రతిపాదిత 950 మెగావాట్ల పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్టు కోసం సేకరించనున్న సుమారు 398 ఎకరాల పట్ల భూమికి ఎకరాకు రూ.19 లక్షల పరిహారం చెల్లించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన ధరకు రైతులు అంగీకారం తెలిపారు. మంగళవారం చింతలాయపల్లె సమీపంలోని శ్రీ కొత్త వెంకటరాయుడు స్వామి ఆలయంలో జాయింట్ కలెక్టర్ విష్ణుచరణ్ అధ్యక్షతన

జరిగిన సమావేశంలో ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. భూసేకరణను పారదర్శకంగా పూర్తి చేసి రైతులకు పరిహారం త్వరగా అందజేస్తామని జేసీ తెలిపారు. రైతులు కూడా పరిహారం చెల్లింపులు వేగవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్డీవో శ్రీనివాసులు, తహసీల్దార్ ప్రతాప్ రెడ్డి, ఎపీ జెన్ కో అధికారులు, రెవెన్యూ అధికారులు, మాజీ ఎంపీపీ వేలూరు రంగయ్య, టిడిపి సీనియర్ నాయకుడు గొర్తి రుద్రప్రసాద్ నాయుడు తదితర నాయకులు, రైతులు పాల్గొన్నారు

జాయింట్ కలెక్టర్ కు ఘన సన్మానము

యాడికి, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

యాడికి మండలంలోని శ్రీ కొత్త రాయుడు స్వామి ఆలయం భక్తుల విశ్వాసానికి నిలయంగా మారుతోంది. గంగవరం ఫ్యామిలీ, భక్తుల సహకారంతో ఆలయ అభివృద్ధికి సుమారు రూ.50 లక్షలతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు ఆలయ అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. గత మూడు నెలల వ్యవధిలో జిల్లా కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్, ఆర్డీవో, తహసీల్దార్ తదితర ఉన్నతాధికారులు ఆలయాన్ని సందర్శించడం విశేషమన్నారు. వారి సందర్శనతో ఆలయంతో పాటు పరిసర ప్రాంతాల అభివృద్ధికి మరింత ఊతం లభిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారి ఆలయానికి విచ్చేసిన జాయింట్ కలెక్టర్ విష్ణు చరణ్ కు ఆలయ అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు స్వామివారి చిత్రపటాన్ని అందజేసి శాలువాతో సత్కరించి ఆలయ



విశిష్టతను వివరించారు. భక్తుల సహకారం ఇదే విధంగా కొనసాగితే ఆలయంలో మరిన్ని మౌలిక వసతులు కల్పించి, ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తామని కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గంగవరం ఫ్యామిలీ సభ్యులు, భక్తులు, గ్రామ పెద్దలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు

అటవీ ఫారెస్ట్ లో విత్తనా బాతు ను వేదజల్లుతున్న ఫారెస్ట్ జిబ్ అధికారులు



కూడేరు, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు అనంతపురం ఫారెస్ట్ రేంజ్ అధికారి శివరాం సూచన మేరకు ఫారెస్ట్ బీట్ అధికారిని మాధవి మంగళవారం రోజున కూడేరు మండల పరిధిలోని కమ్మూరు ఫారెస్ట్ నందు మరియు కూడేరు రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ నందు సీడ్ బాల్స్ కార్యక్రమంలో భాగంగా



సీతాఫలం, చింత, వేప, రావి, మర్రి, జువ్వ, మేడి వివిధ రకరకాల విత్తన బంతులను సోమవారం రాత్రి అడవి లో కురిపిన అధిక వర్షానికి అటవీ శాఖ వారు విత్తన బంతులను సుమా-రుగా 40 వేల విత్తనబంతులను రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ నందు వేదజల్లుతున్న ఈ కార్యక్రమం నందు ఫారెస్ట్ బీట్ అధికారిని మాధవి, శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

(ఎంపీఆర్) వద్ద రూ.5.20 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన ఆధునికీకరణ పనులను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే బండారు త్రావణి శ్రీ

శింగనమల, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

శింగనమల నియోజకవర్గం, గార్లదిన్నె మండలంలోని మిడ్ పెన్నార్ రిజర్వాయర్ (ఎంపీఆర్) వద్ద రూ.5.20 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన ఆధునికీకరణ పనులను శాశ్వత నిర్మాణాలకు శాఖ అధికారులతో కలిసి పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే బండారు త్రావణి శ్రీ . అలాగే ఎంపీఎస్సీ స్కూలును సరిదిద్దేందుకు కొత్తగా తయారు చేసిన మూడు గేట్లను పరిశీలించారు. గేట్ల తయారీ నాణ్యతతో పాటు రోల్ లో అసెంబ్లీలు, గ్రైడ్ మా అమరికలు, ఇతర యాంత్రిక భాగాలను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు.



ప్రాంతాలను సందర్శించి ఆధునికీకరణ పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు.

అనంతరం మూడు స్కూలుస్ గేట్లకు సంబంధించిన ఎంబెడెడ్ మెకానికల్ పార్ట్స్ (గ్రైడ్ ట్రాక్లు, రోల్ ట్రాక్లు తదితర భాగాలు) ఏర్పాటు జరుగుతున్న పనులను పరిశీలించి, పనులు నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం రిజర్వాయర్, స్పిల్ వే మరియు స్కూలుస్

ద్వారా భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా నిర్ణీత గడువులో పూర్తిచేయాలని అధికారులకు ఈ సందర్భంగా సూచించారు. ఆధునికీకరణ పనులన్నీ ఉన్నత నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా జరగాలని, ద్వారా భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా నిర్ణీత గడువులో పూర్తిచేయాలని అధికారులకు తెలియజేశారు

మహిళలు, చిన్నారుల భద్రత పోలీసుల లక్ష్యం

యాడికి, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వారి రక్షణ కోసం పోలీసులు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని యాడికి సీఐ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. మంగళవారం యాడికి మండలం లక్ష్యపల్లె గ్రామంలో పోలీసు సిబ్బందితో కలిసి మహిళలు, చిన్నారులపై జరిగే నేరాల నివారణ, సామాజిక రుగ్మతల నిర్మూలనపై అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహిళలు, బాలికలు, చిన్నారులపై ఎలాంటి వేధింపులు, దాడులు, అన్యాయాలు జరిగినా భయపడకుండా వెంటనే పోలీసులను ఆశ్రయించాలని సూచించారు. బాల్య వివాహాలు, బాల కార్మిక వ్యవస్థ, మాదకద్రవ్యాల వినియోగం, సైబర్ నేరాలు



వంటి సామాజిక రుగ్మతల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు. గ్రామ-స్థులు చట్టాలపై అవగాహన పెంపొందించుకొని పోలీసులతో సమన్వయంగా పనిచేస్తే మహిళలు, చిన్నారులకు మరింత సురక్షితమైన వాతావరణం కల్పించవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్థులు, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

15 రోజులపాటు విద్యుత్ సరఫరా సీనియర్ సోల్ డ్వారా అందించబడును, విద్యుత్ శాఖ డిఈఈ లక్ష్యసరనివేశారెడ్డి



ధర్మవరం, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా ధర్మవరం విద్యుత్ ప్రచార మార్గంలో అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్న కారణంగా ధర్మవరం 132/33 కెవి సబ్స్టేషన్ రాబోయే 15 రోజులు పాటు అనగా జూలై 21వ తేదీ నుండి ఆగస్టు 4వ తేదీ వరకు ఒకే విద్యుత్ సరఫరా మార్గము సీనియర్ సోల్ డ్వారా విద్యుత్తును అందిస్తామని విద్యుత్ శాఖ డిఈఈ. లక్ష్య సరనివేశారెడ్డి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఈ అభివృద్ధి పనుల నేపథ్యంలో ధర్మవరం పట్టణముతో పాటు గుట్ట కిందపల్లి, గూడ్ సెట్ కొట్లాల ,తారకరామాపురం, చిగ్గిచెర్ల, ఉప్పునేననపల్లి ,గరుడంపల్లి, రామాపురం గ్రామముతో పాటు ధర్మవరం పరిధిలోని మరికొన్ని ప్రాంతాలలో విద్యుత్ సరఫరాలలో అప్పుడప్పుడు అంతరాయాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వారు తెలిపారు. కావున గ్రామ, పట్టణ ప్రజలు తాత్కాలిక ఆసోకర్యాన్ని అర్థం చేసుకొని విద్యుత్ శాఖకు సహకరించాలని వారు కోరారు

డా. బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారి విగ్రహం వద్ద జరిగిన నిరసనలో పాల్గొన్న పేరం స్వర్ణలత



అనంతపురం , జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

(21-7-2026) తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చాక మహిళలపైని జరుగుతున్న అకృత్యాలు 6 దాడులను తీవ్రంగా ఖండిస్తూ వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళా విభాగం ఆధ్వర్యంలో అనంతపురం లోని జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయం వద్ద ఉన్న డా|| బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గారి విగ్రహం వద్ద జరిగిన నిర-సనలో పాల్గొన్న పేరం స్వర్ణలత గారు

శ్రీ కొల్లాపురి అమ్మ జాతర మహోత్సవంలో పాల్గొన్న మదకశిర మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ఎం. తిప్పేస్వామి



మదకశిర, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

మదకశిర మండలం గంగలవావిపాలెంలో శ్రీ కొల్లాపురి మహాలక్ష్మి అమ్మవారి జాతర మహోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. ఆ గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ప్రభాకర్ రెడ్డి గారి ఆహ్వానం మేరకు డాక్టర్ ఎం. తిప్పేస్వామి గారు జాతరకు హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకుని, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఆశీర్వాదాలు పొందారు. సార్ తో పాటు మాజీ ఎమ్మెల్యే వైస్సార్ పార్టీ మెంబర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి సార్ గారు కూడా పాల్గొన్నారు. అనంతరం ప్రభాకర్ రెడ్డి నివాసంలో ఏర్పాటు చేసిన విందులో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్సార్ పార్టీ మాజీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ తనయుడు జయరాజ్, కౌన్సిలర్లు అంజన్, మేకతాపి, నర్సం రంగనాథ్, మధు, ఎస్సీ సెల్ జిల్లా కార్యదర్శి మంజునాథ్, గుండుమల నాగేష్, సుధీర్ రెడ్డి, చెవిటి రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొల్లాపురి అమ్మ జాతర మహోత్సవంలో పాల్గొన్న వైస్సార్ పి నవన్యయకర్త కులకర్ణి



మదకశిర, జూలై 21 (అనంత ప్రభ)

గంగలవావి పాళ్ళం పంచాయితీ వైస్సార్ పి నాయకుల ఆహ్వానం మేరకు కృష్ణారెడ్డి, గోవిందప్ప, మారుతి, ఆర్ గిరి, ఆర్ హనుమంతు, ఆహ్వానం మేరకు జాతర కార్యక్రమానికి హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి విందు కార్యక్రమానికి హాజరవ్వడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ కార్యదర్శి నీలకంఠాపురం తిప్పేస్వామి , జిల్లా యువజన కార్యదర్శి నారాయణ, జిల్లా ఎస్సీ సెల్ కార్యదర్శి సరసింపా, తాలూకా బూత్ కన్వీనర్ మల్లికార్జున గౌడ్, శివానంద గిరి, మూర్తి, హనుమంతు, చాండ్ భాషా, డాక్టర్ నాగరాజ్ గౌడ్, ఓబులేష్, వైకాపా నాయకుల కార్యకర్తలు తదితరులు హాజరవడం జరిగింది



BLESSY BOUTIQUE

Pro: Rossy
Cell: 9346383273

బ్లెస్సీ బౌటిక్

కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయింగింగ్ వర్క్స్

మలబద్ధకంతో ముప్పుతిప్పలు పడుతున్నారా? ఈ ఆయుర్వేద చిట్కాలు పాటించండి

త్రిఫల చూర్ణం

మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగించే అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఆయుర్వేద నివారణల్లో త్రిఫల చూర్ణం ఒకటి. వేడి నీటిలో దీన్ని కలుపుకుని త్రిఫల టీని తయారుచేసుకోవచ్చు. అరటి సున్నా ధనియాలు, పావు టీ సున్నా యాలకులు పొడి చేసుకుని త్రిఫల చూర్ణంతో పాటు ఒక గ్లాసు నీటిలో కలుపుకుని తాగొచ్చు. పేగు కదలికలు బాగుండేలా చేస్తుంది. వేయించిన సోపు గింజలు

ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక టీ సున్నా వేయించిన లేదా పొడి చేసిన సోపు గింజలు కలపాలి. వీటిని తీసుకోవడం పల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. గ్యాస్ట్రిక్ ఎంజైమ్ లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

బేల్ పండు గుజ్జు

వెలగత్తాయని బేల్ పండు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది మలబద్ధకం సమస్యని నివారిస్తుంది. సాయంత్రం భోజనానికి ముందు అరకప్పు బేల్ పండు గుజ్జు, ఒక టీ సున్నా బెల్లం కలిపి తినాలి. బేల్ రసంలో కొద్దిగా చింతపండు నీళ్ళు, బెల్లం కలిపి షర్బత్ లాగా చేసుకుని తీసుకోవచ్చు. దయాబెటిక్ బాధితులైతే ఈ పండు తినే ముందు వైద్యుని సలహా తీసుకోవాలి. ఇది ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే కడుపుని మరింత ఇబ్బంది పెడుతుంది.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పరగడుపున ఖాళీ పొట్టతో తినాల్సిన ఫుడ్స్ ఇవే



రోజంతా శరీరం ఉత్తేజంగా పని చేయాలంటే పరగడుపున తినే ఆహారం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు అల్పాహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. వారు పొట్ట నిండడమే కాదు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలో నెమ్మదిగా విడుదల చేసే ఆహారాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. అల్పాహారంలో షుగర్ స్థాయిలను అధికంగా చేసే ఫుడ్ ను తింటే రోజంతా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు ఉదయానే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అధికంగా కలిగి ఉండే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే మన కాలేయం అదనపు గ్లూకోజ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మీకు దాహంగా అనిపించినా, అతిగా మూత్ర విసర్జన చేసినా, ఉదయాన్నే చూపు మందగించినట్లు అనిపించినా... మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నట్లు లెక్క కాబట్టి ఆహార పరంగా

జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పరగడుపునే తినాల్సిన సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవే.

- ఉదయాన పరగడుపున ఒక సున్నును ఆవు నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు పొడి కలుపుకొని తినేయాలి. ఇది మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెరగకుండా రోజంతా కాపాడడంలో ముందుంటుంది. అలాగే టీపి పదార్థాలు తినాలన్న కోరికలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. నెయ్యి పొట్ట నిండిన భావనను పెంచితే, పసుపు శరీరంలో ఇన్సులెన్ షన్ ను తగ్గిస్తుంది.
- ఒక టేబుల్ సున్నా ఆపిల్ సిడర్ వెనిగర్ తాగిన మంచిదే. లేదా ఒక సున్నా ఉసిరి రసం తాగిన ఉత్తమమే. ఇది లేకుంటే గ్లాసు నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి పరగడుపున తాగేయండి. ఈ ద్రావకాలు శరీరంపై ఆల్కలైజింగ్ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. శరీరాన్ని ఆల్కలైన్ గా ఉంచడానికి ఈ ద్రవ పదార్థాలను ఎంచుకోవచ్చు.
- దాల్చిన చెక్క వల్ల మధుమేహాలకు ఎంతో ఉపయోగం. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే ఒక మసాలా. రోజంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నిర్వహించడానికి ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్కతో టీ చేసుకుని తాగితే మంచిది.

4. మెంతు నీరు మధుమేహాలకు నిజంగానే సూపర్ ఫుడ్. దీన్ని తీసుకోవడం పల్ల శరీరం కార్బోహైడ్రేట్లను శోషించుకోకుండా కాపాడుతుంది. ఒక టీ సున్నా మెంతు గింజలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం లేచాక ఆ నీటిని తాగేయాలి. ఆ గింజలను కూడా నమిలి మింగేయాలి. ఇలా నెల రోజులు చేస్తే చాలు పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చేస్తుంది.

వారానికోసారి బాడీ మసాజ్ చేయించుకుంటే ఈ సమస్యలన్నీ మాయం

మనదేశంలో బాడీ మసాజ్ సెంటర్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ వాటికి వెళ్లే వారి సంఖ్య తక్కువే. కేవలం ధనవంతులు మాత్రమే బాడీ మసాజ్ సెంటర్లకు వెళుతూ ఉంటారు. బాడీ మసాజ్ అంత అవసరం లేదని అనుకుంటూ ఉంటారు చాలామంది. నిజానికి బాడీ మసాజ్ మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను కట్టడి చేస్తుంది. వారానికి ఒక్కసారి బాడీ మసాజ్ చేయించుకున్నా చాలు, ఎన్నో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

%ఒత్తిడి
మసాజ్ చేయడం పల్ల శరీరంలోని కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఈ కార్టిసాల్ హార్మోన్ పల్ల ఒత్తిడి అధికంగా అనిపిస్తుంది. మనకి ఏదైనా ఒత్తిడిగా అనిపించింది అంటే శరీరంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అవుతోందని అర్థం. ఈ హార్మోన్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళనలను అదుపులో ఉంచవచ్చు. ఫలితంగా మనసు శరీరం, రిలాక్స్ గా ఉంటాయి.

కండరాల నొప్పి
బాడీ మసాజ్ చేయడం పల్ల శరీరం మొత్తం రక్తప్రసరణ సవర్ణంగా జరుగుతుంది. శరీరానికి అసందాహ్నం ప్రశాంతతను అందించే ఎండార్బిన్ హార్మోను విడుదల చేయడానికి బాడీ మసాజ్ సహకరిస్తుంది. దీనివల్ల కండరాల ఒత్తిడి, నొప్పి తగ్గుతాయి. ఇది శారీరక ఆరోగ్యానికి మంచిది.

నిద్ర కోసం
నిద్రపోయే ముందు మసాజ్ చేయించుకుంటే ఎంతో ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. బాడీ మసాజ్ చేయించుకున్న వారికి నిద్ర నాణ్యత ఎక్కువ. శరీరం, మనసు రెండూ ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. కనుక నిద్ర కూడా సంపూర్ణంగా పడుతుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడి లాంటివి ఉండవు.

రోగనిరోధక శక్తికి
బాడీ మసాజ్ చేయడం పల్ల రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి ఒత్తిడి హార్మోన్ ను తగ్గించడమే కాదు తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరగడం పల్ల మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతూ పనిచేస్తుంది. తక్కువ అనారోగ్యాలకి గురవుతారు. అందుకే వారానికి ఒకసారి వారానికొకసారి మసాజ్ చేయించుకోవాలి.



అలసట తగ్గి...
బాడీ మసాజ్ లు వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు చేయించుకుంటే మానసికంగా అలసట తగ్గుతుంది. పెదమడు రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆలోచనల్లో, నిద్రయాల్లో స్పష్టత పెరుగుతుంది. భృత్తి మెరుగుపడుతుంది. ఉత్పాదకత, సృజనాత్మకత లాంటివి పెరుగుతాయి.

అవరేషన్ చేయించుకున్నాక శరీరం మొత్తం మళ్లీ సవర్ణంగా రక్తప్రసరణ చేయడానికి బాడీ మసాజ్ ఉపయోగపడుతుంది. గాయాల పల్ల కలిగే నొప్పి నుంచి ఈ మసాజ్ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డ్రైఫ్రూట్స్ చిక్కి ఇంట్లోనే ఇలా చక్కగా చేసేయండి

కావాల్సిన పదార్థాలు, బాదం పప్పులు - పదిహేను
జీడిపప్పులు - పది, పిస్తా పప్పులు - పది
గుమ్మడి గింజలు - మూడు సున్ను, ఎండు నల్ల ద్రాక్షలు - పది
సువ్వులు - నాలుగు సున్ను, బెల్లం తురుము - ఒక కప్పు
నీళ్లు - సరిపడా, నెయ్యి - ఒక చెంచా

కావాల్సిన పదార్థాలు

- బాదం పప్పులు, జీడిపప్పులు, పిస్తాలు, ఎండు నల్లద్రాక్షలు సన్నగా తరుక్కోవాలి.
- స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి డ్రై ఫ్రూట్స్ ని వేయించి తీసి వక్కన పెట్టుకోవాలి.
- ఇప్పుడు అదే కళాయిలో ఒక చెంచా నెయ్యి వేయాలి. అందులో ఒక కప్పు బెల్లం, కాస్త నీరు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
- బెల్లం పాకం వచ్చేలా తయారయ్యాక అందులో ముందుగా వేయించిపెట్టుకున్న నట్స్ తో పాటూ, వేయించిన నువ్వులు, గుమ్మడి గింజలు కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
- ఒక పళ్లెానికి అడుగున నెయ్యి రాసి అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని పోయాలి.
- కాస్త గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ముక్కులుగా చాకుతో కోసి, ఎండాక ముక్కులు తీసి ఒక డబ్బాలోదాచుకోవాలి. అంతే పోవకాలి చిక్కి రెడీ అయినట్లే.

చలికాలంలో డ్రైఫ్రూట్స్ తినడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ కాలంలోనే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ తినడం పల్ల ఆ శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్లో వచ్చే ఎన్నో అనారోగ్యాలకు ఇవి రెక్క పెడతాయి. ఫ్లావీ యాసిడ్లు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ అధికంగా ఉంటాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణను, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటాయి. ప్రీరాడికల్స్ తో పోరడతాయి.

మిగిలిన ఉష్ణాత్మ బేస్గా బోండాలు, పిల్లలకు నచ్చేస్తాయి



ఇంట్లో ఉష్ణా చేస్తే చాలా వరకు మిగిలిపోతుంది. కారణం ఎక్కువమందికి నచ్చకపోవడమే. అలా ఉష్ణా మిగిలిపోయినప్పుడు వడేయకుండా బోండాలు చేసుకుని తింటే బావుంటాయి. పిల్లలకు ఇవి బాగా నచ్చుతాయి. ఉష్ణా తినని పిల్లలకు ఇలా బోండాలు చేసి పెడితే తినేస్తారు. అలా బోండాలాగే ఉష్ణా బోండాలు కూడా చాలా రుచిగా వస్తాయి.

కావాల్సిన పదార్థాలు
పండిన ఉష్ణా - రెండు కప్పులు
బియ్యప్పిండి - రెండు సున్ను
కారం - అర టీస్పూను
వాము - అర టీస్పూను
బేకింగ్ సోడా - పావు టీస్పూను
శెనగపిండి - ఒక కప్పు
నీళ్లు - తగినన్ని
ఉప్పు - రుచికి సరిపడా
నూనె - వేయిండానికి సరిపడా
కొత్తిమీర తరుగు - రెండు సున్ను

తయారీ ఇలా

- ఉష్ణా మీకు నచ్చిన విధంగా వండుకోవాలి. చల్లారాక

- వాటిని ఉండలుగా చుట్టుకోవాలి.
- ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో శెనగపిండి, బేకింగ్ సోడా, బియ్యప్పిండి, వాము, కారం, ఉప్పు వేసుకుని బాగా కలపాలి.
- కొంచెం కొంచెం నీళ్లు కలుపుకుని ఉండలు కట్టకుండా కలపాలి. బోండాలు వేసుకోవడానికి వీలుగా చిక్కుగా కలుపుకోవాలి.
- కొత్తిమీర తరుగు కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
- స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి నూనె వేయాలి.
- నూనె వేడెక్కాక రుబ్బులో ముంచుకున్న ఉష్ణా ఉండల్ని తీసి నూనెలో వేసి వేయించాలి.
- ఇవి వేడిగా ఉన్నప్పుడు తింటే మంచి రుచిగా ఉంటాయి.

ఉష్ణా అనే పదం ఉప్పు, మాపు అనే రెండు తమిళ పదాల నుంచి వుట్టింది. అదే తెలుగు ఉష్ణాగా మారింది. ఉష్ణాను కొంతమంది బొంబాయి రవ్వతో చేస్తే, మరికొందరు గోధుమ నూకతో చేస్తారు. ఉష్ణా తినడం పల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఇది తినడం పల్ల చాలా త్వరగా జీర్ణం కాదు. పొట్ట నిండుగా ఉన్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఉష్ణా మంచి ఎంపిక.

టాలీవుడ్ డైరెక్టర్తో డేటింగ్ రూమర్స్? ఆ హీరోతో రిలేషన్లో ఉన్నానంటూ హీరోయిన్ ట్వీట్స్!



చిత్ర పరిశ్రమలో బ్యాచిలర్ లైఫ్ను ఎంజాయ్ చేస్తున్న నటీనటులంతా ఒక్కొక్కరిగా మ్యారేజ్ లైఫ్లోకి ఎంట్రీ ఇస్తున్నా. టాలీవుడ్ నుంచి బాలీవుడ్ వరకు ఈ ట్రెండ్ కొనసాగుతోంది. ఎప్పుడీ నుంచో ప్రేమాయణం సాగిస్తున్న అమ్మాయిలంతా తమ పార్టనర్స్, కాబోయే భర్తలను పరిచయం చేస్తున్నారు. తాజాగా ఈ లిస్ట్లోకి తమిళ నటి బ్రిగిదా సాగా ఎంట్రీ ఇచ్చారు. ఈ వివరాల్లోకి వెళ్దాం..

తమిళనాడుకు చెందిన బ్రిగిదా సాగా.. తొలుత ఆహా కళ్యాణం అనే తమిళ సీరియల్లో పని టీచర్గా బాగా ఫేమస్ అయ్యారు. ఈ పాపులారిటీతో సినీరంగం నుంచి ఆమెకు అవకాశాలు వచ్చాయి. 2019లో అయ్యగృ అనే సినిమాతో వెండితెర మీదకి అడుగుపెట్టారు బ్రిగిదా. ఆ తర్వాత వర్మా, మాస్టర్ సినిమాలలో నటించారు. వెళ్న్, ఇరవిన్ నిజాల్, గరుగన్, కొజివమ్మి చెల్లాదురై, మార్గాన్, ఇడ్డి కదాయ్, హట్ స్పాట్ సినిమాలతో తనకంటూ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. సింధూరం, పెదకాపు పార్ట్ 1 సినిమాలతో తెలుగు వారిని కూడా ఆకట్టుకున్నారు.

అందరు హీరోయిన్ల మాదిరిగానే బ్రిగిదాపైనా పలు రూమర్స్ వచ్చాయి. ప్రధానంగా తెలుగు డైరెక్టర్, సీతమ్మ వాకిట్లో సిరిమల్లె చెట్టు ఫేమ్ శ్రీకాంత్ అడ్డాలతో బ్రిగిదా రిలేషన్లో ఉన్నారంటూ అప్పట్లో వార్తలు వెరల్ అయ్యాయి. తెలుగు, తమిళ ఇండస్ట్రీలలో వీరి వ్యవహారం చర్చనీయాంశమైంది. శ్రీకాంత్ అడ్డాల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన పెదకాపు సినిమాలో బ్రిగిదా సాగా నటించారు. ఈ సమయంలో వీరిద్దరి మధ్య ఏర్పడిన పరిచయం ప్రేమగా మారి ఇద్దరూ రిలేషన్లో ఉన్నట్లు గాసిప్స్ వెరల్ అయ్యాయి. అయితే ఇద్దరిలో ఎవరూ దీనిపై స్పందించలేదు.

కానీ తమిళ దర్శకుడు, నటుడు పార్థిబన్ అప్పట్లోనే బ్రిగిదా- శ్రీకాంత్ అడ్డాల వ్యవహారంపై ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేస్తూ మీడియాపై మండిపడ్డారు. ఇదంతా ఒడ్డిచేసని, వీరిద్దరి మధ్య ఎలాంటి బంధం లేదని తేల్చేశారు. శ్రీకాంత్ సతీమణి రాగసుధను తానే కోటివడ్డీకి పరిచయం చేశానని, ఇలాంటి వాడిని ఆమె అప్పుడు పట్టించుకోలేదని పార్థిబన్ తేల్చేశారు. దాంతో శ్రీకాంత్ అడ్డాల- బ్రిగిదాల రిలేషన్ వార్తలకు చెక్ పడింది. ఇద్దరూ ఎవరి సినిమాలతో వారు బిజీగా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో బ్రిగిదా సాగా సైలెంట్గా షూటింగ్లు, తాను ఒకరితో రిలేషన్లో ఉంటున్నానని, ప్రియుడితో ఉన్న ఫోటోను షేర్ చేశారు.

తమిళ నటుడు, యువ హీరో అనంత్ రామ్తో తాను రిలేషన్లో ఉన్నట్లు తాజాగా ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారా వెల్లడించారు బ్రిగిదా. నా చిన్నప్పుడు అందమైన ప్రేమకథలు కేవలం సినిమాలలో ఉంటాయేమో అనుకునే దానిని, కానీ జీవితం నా కోసం అర్హతమైన, అందమైన కథ రాసింది. నా ఫిలిం జర్నీలో నా లాంటి ఆభరణాలు, కలలు ఉన్న అనంత్ నాకు తారసపడ్డారు. స్నేహంతో మొదలైన మా బంధం ఇప్పుడు ప్రేమ వరకు వచ్చింది. అంతేకాదు.. మేమిద్దరం ఐ లవ్ యూ అని చెప్పుకుని పదిలేసి రకం కారంటూ బ్రిగిదా రాసుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ వెరల్ అవుతుండగా.. సినీ ప్రముఖులు, అభిమానులు, సన్నిహితులు బ్రిగిదా- అనంత్ రామ్ జోడికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. త్వరలోనే గుడ్ న్యూస్ చెప్పాలంటూ ఆకాంక్షిస్తున్నారు. అనంత్ రామ్ కూడా చిన్నా చిత్రా సినిమాలలో ఇప్పుడిప్పుడే నిలదొక్కుకునే యత్నాల్లో ఉన్నాడు.



హైదరాబాద్లో సల్మాన్ ఖాన్ సందడి..

నయనతార ఎంట్రీతో పెరిగిన అంచనాలు!



టాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ హ్యాస్ట్ అవేరిడ్ ప్రాజెక్ట్ రాజు63' షూటింగ్ ఈ వారమే హైదరాబాద్లో మొదలు కానుంది. ఈ భారీ షెడ్యూల్ కోసం దర్శకుడు వంశీ ప్రేమిల్లి ఇప్పటికే నగరంలోని శీలక లోకేష్వరం పైసలైట్ చేశారు. సల్మాన్ రాక కోసం ఇక్కడి అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. టాలీవుడ్, టాలీవుడ్ కలయికలో వస్తున్న ఈ శ్రేష్ట ప్రాజెక్ట్ సినీ వర్గాల్లో హట్ టాపిక్ గా మారింది. తమ నగరంలోనే ఇంత పెద్ద సినిమా షూటింగ్ జరుగుతుండటంతో స్థానిక సినీ ప్రయులు ఖుషి అవుతున్నారు. షూటింగ్ షెడ్యూల్ను చక్కగా ప్లాన్ చేసిన చిత్ర యూనిట్, ఈ వారంతంలో పనులన్నీ పూర్తి చేసింది. ఈ సినిమా కోసం లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార తన బిజీ కాలే షీట్ నుంచి ప్రత్యేకంగా డేట్స్ తీసుకుంటుంది. ఆమె రాకతో ఈ పాన్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్కు మరింత స్టార్ వాల్యూ పెరిగింది. షూటింగ్ స్పాట్స్ దగ్గర ఫ్యాన్స్ రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ట్రాఫిక్ పోలీసులు కూడా ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. హీరోయిన్ డేట్స్ విషయంలో ఉన్న సస్పెన్స్కు ఈ అవేరిడ్తో నయనతార విజయవంతంగా పాటు పులిస్తోంది. నగరంలోని ఐకానిక్ లోకేష్వరం పాటు ప్రైవేట్ స్టూడియోల్లో భారీ యాక్టర్ సీట్స్నులను చిత్రీకరించనున్నారు. దాదాపు మూడు వారాల

పాటు ఈ షెడ్యూల్ కొనసాగుతుంది. సల్మాన్ ఖాన్ టీక్ అవుతుంటూ చిత్ర యూనిట్ కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు తీసుకుంటోంది. సినిమా ఫస్ట్ హ్యాండు ఈ షెడ్యూల్ వెన్నెముక లాంటిదని తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే స్టంట్ కోఆర్డినేటర్లు, నటీనటులు హైదరాబాద్ చేరుకుని రిహార్సల్స్ మొదలుపెట్టారు. షూటింగ్ కోసం సిద్ధమైన నయనతార సల్మాన్ గ్లోబల్ స్టార్డమ్, వంశీ ప్రేమిల్లి మేకింగ్ స్టైల్ కలిసి ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇవ్వనున్నారు. సౌత్ ఇండియన్ నేటివిటీ మిస్ అవుతుంటూ మేకర్స్ ప్రతి ప్రేమను జాగ్రత్తగా డిజైన్ చేస్తున్నారు. సల్మాన్-నయనతార జోడీ మధ్య కెమిస్ట్రీ ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుంది. ఈ కాంబినేషన్ సౌత్ మార్కెట్లో సినిమాకు భారీ ఓపెనింగ్స్ తెచ్చిపెడుతుందని బ్రేడ్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. నయనతార ఈ ప్రాజెక్ట్లో ఉండటం దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో సినీమాపై అంచనాలను అమాంతం పెంచేసింది. లోకల్ టెక్నిషియన్లతో సందడి సినిమాకు పక్కా రీజిస్టర్ షేవర్ తీసుకురావడానికి చాలా మంది తెలుగు టెక్నిషియన్లు ఈ ప్రాజెక్ట్లో భాగమయ్యారు. వంశీ ప్రేమిల్లి ఈ చిత్రాన్ని అత్యున్నత సాంకేతిక ప్రమాణాలతో విజువల్ వండర్ గా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. స్థానిక టాలెంట్ను ప్రోత్సహించడం ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రత్యేకత.

అల్లా బాక్సాఫీస్ రేస్ ప్రారంభం.. అడ్వాన్స్ బుకింగ్ రెస్సాన్స్ ఎలా ఉందంటే?



టాలీవుడ్ యువ హీరోయిన్లు ఆలియా భట్, శర్వరీ వాఘ్ తమ కొత్త సినిమా 'అల్లా'తో బాక్సాఫీస్ వద్ద యాక్సన్ మోత మోగించడానికి సిద్ధమయ్యారు. జూన్ 26, 27 తేదీల్లో విడుదలైన కొత్త ప్రోమోలు సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. జూలై 3న విడుదల కానున్న ఈ సినిమా కోసం దేశవ్యాప్తంగా సినీ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. యువ్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ పై యూనివర్స్లో వస్తున్న ఈ చిత్రం ఒక సరికొత్త మలుపుగా నిలవనుంది.

ఈ సినిమాలో ఆలియా, శర్వరీ అత్యంత కఠినమైన పోరాట దృశ్యాల్లో నటించారు. ఒక సావర్ పై పాత్ర కోసం ఆలియా భట్ ఎంతో కష్టపడి శిక్షణ తీసుకుంది. శర్వరీతో కలిసి ఆమె చేసే హై-వోల్టేజ్ యాక్సన్ సీక్వెన్సులు ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇవ్వనున్నాయి. ముఖ్యంగా మహిళా ప్రధాన యాక్సన్ సినిమాలను ఇష్టపడే ఆడియన్స్ ఈ చిత్రం భారీగా ఆకట్టుకోనుంది.

అల్లా అడ్వాన్స్ బుకింగ్ ట్రెండ్స్.. ఇండియా వైడ్

రిలీజ్ డేటెయిల్స్

జూలై 3న థియేటర్లలో ఈ సినిమా సందడి మొదలుకానుంది. ఇప్పటికే బుక్మిష్టో, పీవీఆర్ వంటి యాప్స్లో అడ్వాన్స్ బుకింగ్ అలర్ట్స్ కనిపిస్తున్నాయి. ఫస్ట్ డే ఫస్ట్ షో టికెట్ల కోసం ఫ్యాన్స్ అప్పుడే పోటీ పడుతున్నారు. మెట్రో నగరాలతో పాటు టైర్-2 సిటీల్లోనూ ఈ సినిమాపై భారీ హైప్ కనిపిస్తోంది. ఆలియా భట్ 'అల్లా' తెలుగు వెర్షన్.. ఏవీ, తెలంగాణ స్ట్రీమ్స్ అవేడిట్స్

తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ ఈ సినిమా గ్రాండ్ రిలీజ్కు సిద్ధమవుతోంది. హిందీతో పాటు తెలుగు డబ్బింగ్ వెర్షన్ కూడా భారీ ఎత్తున విడుదల కానుంది. హైదరాబాద్, వైజాగ్ వంటి నగరాల్లో ఐమాక్స్ , పీఎక్స్ఎల్ వంటి ప్రీమియం స్క్రీన్లలో ఈ సినిమాను వీక్షించవచ్చు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలోని ప్రేక్షకులకు వరల్డ్ క్లాస్ విజువల్ ఎక్స్పీరియన్స్ అందించేలా ప్లాన్ చేస్తున్నారు. అల్లా యాక్సన్ డిజైన్.. పై యూనివర్స్లో సరికొత్త ప్రయోగం

వరాన్, టైగర్ సిరీస్ వంటి బ్లాక్ బస్టర్ సినిమాల బాటలోనే 'అల్లా' కూడా రూపొందింది. అయితే, మహిళా స్త్రీల కోణంలో కథను నడిపించడం ఈ సినిమా ప్రత్యేకత. భారీ బడ్జెట్, విదేశీ లోకేషన్లు, ఖరీదైన స్టంట్స్ ఈ చిత్రానికి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. ఈ ఏడాది గ్లోబల్ లెవల్లో పై జానర్ సినిమాలకు ఈ చిత్రం కొత్త ఊపునిస్తుందని బ్రేడ్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అల్లా ఇన్స్టాగ్రామ్ ప్రోమోలు.. అవేడిట్స్ మిస్ అవుతుంది

మంచి సీట్లు మిస్ అవుతుంటూ ఉండాలంటే డిజిటల్ షోలైఫ్ టైమ్స్ లో టికెట్ రిమైండర్లు సెట్ చేసుకోవడం మంచిది. లేట్స్ట్ అవేడిట్స్, సాంగ్ రిలీజ్ వివరాలు, బిహైండ్ ది సీన్స్ వీడియోల కోసం ఆలియా భట్ అఫీషియల్ ఇన్స్టాగ్రామ్ పేజీని ఫాలో అవ్వండి. సినిమా రిలీజ్ కంటే ముందే ఎక్స్క్లూజివ్ విషయాలను తెలుసుకోవడానికి ఇది ఫ్యాన్స్కు మంచి అవకాశం.

ది బాయ్ మూవీ రివ్యూ అండ్ రేటింగ్

మర్డర్ కేసులో జైలు శిక్ష అనుభవించిన మేరి లుకా (ఫర్హానా పాథింగల్) జైలులోనే బిడ్డకు జన్మనిస్తుంది. శిశుకాలం పూర్తయిన తర్వాత కొడుకు వాసుదేవ్ (అడిశేష్ కేఆర్)తో కలిసి బయటకు వస్తుంది. తమ బడెంట్ల గురించి తెలియకుండా జాగ్రత్త పడుతూ పలు ప్రదేశాల్లో తలదాచుకొనే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఆ క్రమంలో ఓ వృద్ధురాలి సంగ్రహణా చేరుతుంది. అయితే తన కుటుంబానికి దూరంగా బతుకుతున్న వృద్ధురాలి కొరకే మేరకు చనిపోయిన తర్వాత ఆమె పార్టీవ దేహాన్ని తన ఇంటిలోనే పాతిపెడుతుంది. ఈ విషయం తెలుసుకొన్న కొడుకు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో మేరిని అరెస్ట్ చేస్తారు. ఆ సమయంలో వాసుదేవ్ స్కూల్ వెళ్లడంతో తల్లి నుంచి విడిపోతాడు

మేరి లుకా ఏ పరిస్థితుల్లో హత్య కేసులో ఇరుక్కొన్నది? మారు షేర్తో తల్లి కొడుకులు ఎందుకు రహస్య జీవితాన్ని కొనసాగించారు? తమ గతం గురించి కొడుకు ఎలాంటి కథలు చెప్పింది? తల్లికి కొడుకు ఎలా అండగా నిలుస్తాడు? తల్లితో విడిపోయిన తర్వాత వాసుదేవ్ పరిస్థితి ఏమిటి? వాసుదేవ్ ఎలా పెరిగాడు? తల్లిని వెతకడానికి ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేశాడు? తల్లి ఆచూకీ కోసం ఎవరెవర్ని కలిశాడు? వాసుదేవ్ లైఫ్లో అల్పాన్ (టోవినో థామస్) పాత్ర ఏమిటి? తల్లి కొడుకు ఎలా కలిశారు? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ సినిమా కథ.

తల్లి, కొడుకుల రహస్య ప్రయాణం, బడెంట్లీటీ తెలియకుండా జాగ్రత్త పడటమనే అంశాలతో కథ చాలా స్లోగా సాగుతుంది. ఈ సినిమా సస్పెన్సేజాలో డీటెయిలిడ్ ఎక్కువ కావడంతో సినిమా కొంత దాక్కుమెంటరీ టన్ అనిపిస్తోంది. కాకపోతే 70 ఏళ్ల వృద్ధురాలి క్యారెక్టర్ కథలోకి వచ్చిన తర్వాత కొంత ఫన్తో సాగడం ఫీల్ గడ్డాగా

అనిపిస్తుంది. తల్లి, కొడుకులు విడిపోయిన తర్వాత స్టోరీలో ఎమోషన్స్, సెంటిమెంట్ అంశాలు ఎలివేట్ అయ్యేలా చిదంబరం సినిమాను తెరకెక్కించారు. టోవినో థామస్ అతిథి పాత్రలో కనిపించినప్పటికీ.. సినిమా కథకు అంతగా ఉపయోగపడేలా కనిపించరు. కాకపోతే భావోద్వేగంతో సాగే సినిమాగా ఓ హాస్ట్ అటెన్షన్ కనిపిస్తుంది. పెర్ఫార్మెన్స్లో స్కోప్ ఉన్న సినిమాగా వర్గాలను టన్ చేస్తుంది. ఈ సినిమాను కొంత ఓపికగా చూడాలని పరిస్థితి ఉంటుంది.

నటీనటుల పెర్ఫార్మెన్స్ విషయానికి వస్తే.. ఫర్హానా, అడిశేష్ ఇద్దరు మాత్రమే సినిమాను నిలబెట్టారని చెప్పవచ్చు. వారు తమ పాత్రల్లో జీవించడంతో ప్రతీ సన్నివేశం బాగా పండింది. డిఫరెంట్ షేడ్స్ ఉన్న క్యారెక్టర్లను ఫర్హానా చాలా సులభంగా, అలవోకగా పోషించారు. చిన్నవాడైనా పిల్లలూ తన వయసుకు మించిన పరిణతితో ఆకట్టుకొన్నారు. మిగతా పాత్రల్లో కనిపించిన వారు తమ క్యారెక్టర్ల డెబ్ట్ మేరకు ఫర్హానాదనిపించారు. ఈ సినిమాకు ప్రధానంగా సినిమాలోగ్రఫీ, మ్యూజిక్ ఫూర్తిస్థాయిలో సహోద్యగా నిలిచాయి. బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోరు సన్నివేశాలను ఎమోషనల్ గా మార్చాయి. ఆటవి ప్రాంతం, గ్రామీణ ప్రాంతంలో సాగే సినిమా కావడంతో వల్లె, అడవి అంధారాలను చక్కగా కెమెరాలో బిందుచేసారు. సాధారణంగా భారీ బడ్జెట్ సినిమాలను రూపొందించే కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై వెంకట్ కే నారాయణ తొలి ప్రయత్నంగా కంటెంట్ ప్రధానమైన సినిమాతో రావడం కొంత ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. అయితే మంచి ఉన్నత నిర్మాణ విలువలతో ఈ సినిమాను అందించారు. వైల్డ్ డ్రామా, మదర్, సన్ రిలేషన్స్, సైకాలజీ సర్వేసల్ థ్రిల్లర్ చూడాలనుకొనే వారికి బాలన్: ది బాయ్ చక్కటి అప్పీల్. కాకపోతే కొంత ఓపికగా చూస్తే మంచి అనుభూతి కలుగుతుంది.

