

సూర్య ఉదయం

ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం

తెలుగు దిన పత్రిక

బిలేకరులు కావాలేను
సూర్య ఉదయం తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర పదేశ్, తెలంగాణలో అన్ని నియోజకవర్గ, కేంద్రాలలో అసక్తి గల బిలేకరులు కావాలేను. అనుభవం ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడునుపూర్తి వివరాలకు సంప్రదించండి.
విడి కార్డు ఉచితం
యం.సునీల్ కుమార్
సూర్య ఉదయం తెలుగు దిన పత్రిక ఎడిటర్
సెల్ : 08512 254632

ఎడిటర్ : యం. సునీల్ కుమార్ సంపుటి : 08 సంచిక : 252 శుక్రవారం 04 - 09 - 2026 పేజీలు : 08 వెల రూ. 2 రూ/

Published From Kurnool : Circulated at VishakaPatanam,Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam,Chittoor, Kurnool, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad

అక్టోబర్ నెలలోనే స్థానిక ఎన్నికలు, కొత్త పంచన్న



- » రాష్ట్ర మంత్రులతో విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్
- » రాష్ట్ర మంత్రులతో సమావేశమైన నారా లోకేశ్
- » స్థానిక ఎన్నికలను వాయిదా వేసే ప్రసక్తి లేదని వెల్లడి
- » ఈ ఎన్నికలను వాయిదా వేయించేందుకు వైసీపీ కుట్రలు పన్నుతోందని విమర్శ

అమరావతి :

రాష్ట్ర మంత్రులతో విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా, రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు కూటమి పార్టీల యంత్రాంగాన్ని సంపూర్ణంగా సన్నద్ధం చేయడం, కొత్త పంచన్న పంపిణీ ప్రక్రియతో పాటు శాఖాపరమైన పనితీరుపై ఈ భేటీలో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. రాష్ట్రంలో అర్జులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అక్టోబర్ నెల నుంచి దశలవారీగా కొత్త పంచన్న అందజేయాలని మంత్రి లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. అందిన - మిగతా 2 లో

అమరావతి సంగమం

నిర్మాణానికి రూ.759.79 కోట్లు

- ఏపీ కేబినెట్ కీలక నిర్ణయాలివే
- ముగిసిన రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశం
- 31 అజెండా అంశాలకు రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం
- రైతులకు ఆర్థిక చేయూతపై కేబినెట్ లో కీలక ప్రతిపాదనలు
- 'అమరావతి సంగమం' నిర్మాణానికి రూ.759 కోట్లు 79 లక్షల పరిపాలనా అనుమతి ప్రతిపాదనపై కేబినెట్ నిర్ణయం

అమరావతి :

31 అజెండా అంశాలకు రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. అమరావతి నవీనీకరణలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన కేబినెట్ మీటింగ్ లో రాష్ట్రంలో నెలకొన్న ఎల్ ఏన్ ఐ ప్రభావంపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. రైతులు, మత్స్యకారులు, అమరావతి, సాగునీరు, విద్యుత్, పారిశ్రామిక రంగాలకు సంబంధించిన కీలక ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం లభించింది. అలాగే

రైతులకు ఆర్థిక చేయూతపై కేబినెట్ లో కీలక ప్రతిపాదనలు జరిగాయి. తోకాపురి మామిడికి మద్దతు ధర కోసం మార్కెట్ పైడికు రూ.281 కోట్ల నిధులు సమకూర్చుకునే ప్రతిపాదన, పొగాకు రైతులకు ఐదు ద్వారా రూ.94 కోట్ల ఆర్థిక సాయం అంశాలు కేబినెట్ ముందుకు వచ్చాయి. మత్స్యరంగాన్ని ప్రోత్సహించేలా రిజర్వాయర్ కేజ్ కల్చర్ పాలన్-2026 ముసాయిదాకు ఆమోదం తెలిపింది. 'అమరావతి సంగమం' నిర్మాణానికి రూ.759 కోట్లు 79



లక్షల పరిపాలనా అనుమతి ప్రతిపాదనపై కేబినెట్ నిర్ణయం తీసుకుంది. అమరావతిలో సిమెంట్ కాంక్రీట్ రోడ్ల స్థానంలో బీటీ రోడ్ల ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనపైనా చర్చ జరిగింది. అమరావతి రైల్వే కనెక్టివిటీ, ఇన్ఫర్ రింగ్ రోడ్లు పనులపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. శాఖామూలంలో స్పేట్ పబ్లిక్ లైబ్రరీ, ఆడిటోరియం, గుడ్ గవర్నెన్స్ సంస్థలతో 'అమరావతి సంగమం' - మిగతా 2 లో



క్రెడిట్ కొట్టేసేందుకే కూటమి ప్రభుత్వం స్టంట్లు

- » కూటమి ప్రభుత్వంపై జగన్ ఆరోపణలు
- » సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై కూటమి ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించిన జగన్
- » పాత ప్రాజెక్టులకు క్రెడిట్ కొట్టేయాలని చూస్తున్నారని ఆరోపణ
- » పురుషోత్తంపట్నం నీటిని పోలవరం నీళ్లుగా చూపిస్తున్నారన్న జగన్
- » వైఎస్సార్ హయాంలోనే 79 శాతం కాలువ పనులు పూర్తయ్యాయని వెల్లడి

అమరావతి :

వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి రాష్ట్రంలోని కూటమి ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో - మిగతా 2 లో



టీటీడీ డిప్యూటీ ఈవో లోకనాథం అరెస్టు

- » ఇంట్లో రూ.5 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు గుర్తింపు
- » లోకనాథం ఇల్లు, కార్యాలయాల్లో ముగిసిన ఏసీబీ సోదాలు
- » టీటీడీ డిప్యూటీ ఈవో లోకనాథం అరెస్టు
- » నెల్లూరు ఏసీబీ కోర్టులో లోకనాథంను హాజరుపరచనున్న ఏసీబీ

అమరావతి :

టీటీడీ డిప్యూటీ ఈవో లోకనాథాంను ఏసీబీ అధికారులు గురువారం అరెస్టు చేశారు. బుధవారం ఉదయం నుంచి - మిగతా 2 లో

భారత ఆర్థిక వృద్ధి వల్ల ప్రపంచానికి కొత్త అవకాశాలు



- » ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ
- » ఉక్రెయిన్, పశ్చిమాసియాలో ఘర్షణలకు త్వరగా ముగింపు పలకాలన్న ప్రధాని మోదీ
- » భారత్, బెర్లియం మధ్య కీలక ఒప్పందాలు

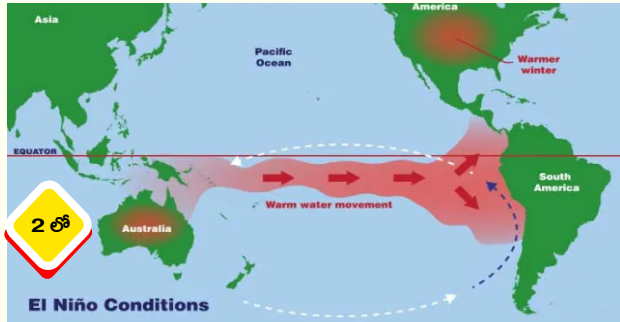
ఢిల్లీ :

ప్రపంచవ్యాప్తంగా భౌగోళిక, ఆర్థిక అనిశ్చితులు కొనసాగుతున్న వేళ భారత్, బెర్లియం డైసెక్టివ్ సంబంధాలను మరింత పునాహిత్యక స్థాయికి తీసుకెళ్లాలని నిర్ణయించాయి. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ,

బెర్లియం ప్రధాని బార్ట్ డి వెబర్ మధ్య గురువారం విస్తృత చర్చలు జరిగాయి. అందులో వాణిజ్యం, రక్షణ, కీలక ఖనిజాలు, క్షీన్ ఎనర్జీ, ఆధునాతన సాంకేతికత వంటి అంశాలపై ప్రధానంగా చర్చించారు. రెండు దేశాల - మిగతా 2 లో

భారత్ కు మరో వాతావరణ ముప్పు

- » 2027 వరకు ఎల్ ఏన్ ఐ.. డబ్బాబుంటి సంచలన హెచ్చరిక
- » 2026 చివరికి తీవ్ర స్థాయికి చేరే అవకాశం
- » పసిఫిక్ సముద్రంలో అసాధారణ వేడి
- » భారత్ లో ఇప్పటికే 16 శాతం వర్షపాతం లోటు
- » దేశంలో ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పెరిగే అవకాశం
- » వ్యవసాయం, నీటి వనరులపై ఒత్తిడి ముప్పు



ఇంగ్లండ్ తీరంలో పురాతన అగ్నిపర్వతం

- » 45 కోట్ల ఏళ్ల నాటి రహస్యం వెలుగులోకి!
- » ఇంగ్లండ్ తూర్పు తీరం కింద భారీ సూపర్ వోల్కానోను గుర్తించిన శాస్త్రవేత్తలు
- » సుమారు 45 కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం ఇది వేలివట్టు అంచనా
- » దశాబ్దాలుగా అంచుచిక్కని పురాతన బూడిద రహస్యాన్ని ఛేదించిన అవిష్కరణ
- » 80 ఏళ్ల క్రితం సేకరించిన రాతి నమూనాల ద్వారా ఈ విషయం నిర్ధారణ
- » ప్రస్తుతం ఈ అగ్నిపర్వతం పూర్తిగా చల్లబడి, ఎలాంటి ప్రమాదం లేదని వెల్లడి

భూగర్భంలో దాగి ఉన్న ఒక అగ్నితాన్ని శాస్త్రవేత్తలు ప్రపంచం ముందు అవిష్కరించారు. ఇంగ్లండ్ తూర్పు తీరం కింద లక్షల సంవత్సరాల క్రితం అంతరించిపోయిన ఒక అతి భారీ సూపర్ వోల్కానో (ముహూ అగ్నిపర్వతం) అనువాళ్లను కనుగొన్నారు. ఈ అగ్నిపర్వతం ప్రస్తుతం ఉన్న ఎట్లా పర్వతం కంటే వేల రెట్లు శక్తిమంతమైనదని. - మిగతా 2 లో



బీసీ మహిళ కాబట్టే వేటు వేశారు

- » కొండా సురేఖ బర్తరఫ్ పై తీసివాస గాడ్
- » కొండా సురేఖను మంత్రి పదవి నుంచి తొలగించాలనుకోవడం దారుణమన్న తీసివాస గాడ్
- » ఈ కఠిన నిర్ణయం వెనుక బీసీ వ్యతిరేక ఆలోచన ఉందని మండిపాటు
- » ఎంతోమంది కాంగ్రెస్ నేతలు రేపంతకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడుతున్నారని వ్యాఖ్య

హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ కేబినెట్ నుంచి దేవదారు శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖను బర్తరఫ్ చేయాలనే అంశంపై ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం తీవ్రస్థాయిలో విరుగుతున్నది. - మిగతా 2 లో

మోదీని అడిగే దమ్ముందా?



- » తెలంగాణ బీజేపీ నేతలకు పొన్నం సవాల్
- » మోదీని కలిసి తెలంగాణ హక్కులు అడగాలని సూచన
- » కేంద్ర నిధులు, ప్రాజెక్టులపై ప్రశ్నించాలని డిమాండ్
- » తెలంగాణకు నిధుల విషయంలో అన్యాయం జరుగుతోందని ఆరోపణ
- » ఆర్ఆర్ఆర్ ప్రాజెక్టుకు అనుమతులు ఇవ్వాలని డిమాండ్

మంత్రి కొండా సురేఖను పదవి నుంచి బర్తరఫ్ చేయండి

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- గవర్నర్ కు సీఎం రేవంత్ లేఖ
- తక్షణం కొండా సురేఖను బర్తరఫ్ చేయాలంటూ లేఖ పంపిన సీఎం
- రాజీనామాకు కొండా సురేఖ ససిమిరా అనడంతో బర్తరఫ్ నిర్ణయం
- ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్షుడిగా చిన్నారెడ్డి కూడా తొలగింపు
- మంత్రి కొండా సురేఖను కేబినెట్ నుంచి తొలగించడం ఖరారైంది

హైదరాబాద్ :

రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ లో కొద్దిరోజులుగా నలుగురుకున్న కొండా సురేఖ ఎపిసోడ్ కు తెరపడింది. కొండా సురేఖను మంత్రివర్గం నుంచి బర్తరఫ్ చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గవర్నర్ శివ ప్రసాద్ శుక్లాకు లేఖను పంపారు. దీంతో మంత్రి కొండా సురేఖను కేబినెట్ నుంచి తొలగించడం ఖరారైంది. అంతకు ముందు కొండా సురేఖను మంత్రి పదవి నుంచి తొలగించేందుకు ఏజెన్సీ క్లియరెన్స్ ఇచ్చింది. దీంతో తక్షణమే కొండా సురేఖను మంత్రి పదవి

నుంచి బర్తరఫ్ చేయాలంటూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గవర్నర్ కు పంపిన లేఖలో స్పష్టం చేశారు. ఆ లేఖకు గవర్నర్ శివ ప్రసాద్ శుక్లా ఆమోదం తెలిపితే కొండా సురేఖ మంత్రి పదవి నుంచి బర్తరఫ్ అవుతారు. కొండా సురేఖను మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయాలని కోరినా ఆమోదం నిరాకరించింది. దీంతో బర్తరఫ్ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి లేఖ రాశారు. దీంతో పార్టీలో జరిగిన నాటకీయ పరిణామాలకు తెరపడినట్లైంది. పరకాల డిటెక్ట్ ఆగిస్తున్న కొండా సురేఖ చేసిన



వ్యాఖ్యలు.. కొండా సురేఖను మంత్రివర్గం నుంచి తప్పించేందుకు కారణమయ్యాయనే హస్తం నేతలు అంటున్నారు. పరకాల సిట్టింగ్ మీసా రేవారి ప్రకారం రెడ్డికి మళ్లీ డిటెక్ట్ ఇస్తానన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటనను సురేఖ బహిరంగంగా సవాల్ చేశారు. రేవంత్ రెడ్డితో పాటు కాంగ్రెస్ లోని సీనియర్ నేతలపై అవినీతి ఆరోపణలు చేశారు. ఆ అంశంపై పలువురు కాంగ్రెస్ నేతలు పీసీసీ ఫిర్యాదు చేశారు. పీసీసీ సూచన మేరకు మల్లు రవి నేతృత్వంలోని క్రమశిక్షణా - మిగతా 2 లో

చీ..ఉలవలు తింటారా అనుకోవద్దు.. రేసు గుర్తంలా ఉలికే ఆరోగ్యం కోసం..



జ్వరం, ఆయాసం, దగ్గు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉలవల కషాయం తాగడం ఎంతో మేలు. ఈ కషాయం జ్వరం, దగ్గు వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది. అంతేకాదు.. తరచూ ఎక్కిళ్లు వచ్చేవారికి ఉలవలు మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. తరచూ ఉలవలు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కిళ్ల సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందుతారు. ఉలవల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్, ఐరన్, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, పీచుపదార్థం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఊబకాయం సమస్య ఉన్నవారు ఉలవలను తినటం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉలవల్లోని ఫైబర్ శరీరంలో చెడు కొలిస్ట్రాల్ కలిగించడంలో దోహదపడుతుంది. తద్వారా బరువు అడుపులో ఉంచుతుంది. మూత్ర సబంధిత సమస్యలు నివారించడంలో ఉలవలు సహాయపడతాయి. దీనికోసం ఓ కప్పు ఉలవ చారుకు సమానంగా కొబ్బరి నీళ్లు తీసుకుంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. తరచూ మూత్రంలో మంటతో బాధపడేవారు ఈ చిట్కా పాటించండి. జ్వరం, ఆయాసం, దగ్గు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉలవల కషాయం తాగడం ఎంతో మేలు. ఈ కషాయం జ్వరం, దగ్గు వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది. అంతేకాదు.. తరచూ ఎక్కిళ్లు వచ్చేవారికి ఉలవలు మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. తరచూ ఉలవలు తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కిళ్ల సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందుతారు. కిక్కి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కల్పించడంలో ఉలవలు దోహదపడతాయి. వీటిలోని పోషకాలు కీడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా రక్షిస్తాయి. అంతేకాదు హృదయ సంబంధ సమస్యలు రాకుండా ఉలవలు రక్షిస్తాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు ఉలవలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి పిల్లల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. వారికి బలాన్ని ఇస్తాయి. అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. చర్మ సమస్యల నివారణలో, కీళ్ళ నొప్పుల నివారణలో బాగా పని చేస్తాయి.

చియా సీడ్స్, నల్ల ఎండు ద్రాక్ష కలిపి నానపెట్టి తీసుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..?



చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎందుకాక్ష స్పీట్ తినాలన్న కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొవ్వును వేగంగా కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాల నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తాగడం వల్ల శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ, శక్తి లభిస్తాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, చియా విత్తనాలలో ఫైబర్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో మోషాగ్ల్యూజిన్ పెరిగి రక్తహీనత సమస్య తొలగిపోతుంది. చియా విత్తనాలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకాక్ష కూడా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇవి నానబెట్టిన నీరు మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ సరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫ్లూన్స వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఎందుకాక్ష చియా విత్తనాలలో ఓమీగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, పొటాషియం ఉంటాయి. ఇవి కొలిస్ట్రాల్ ను నియంత్రిస్తాయి. వాటి నీరు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింటిలో కార్బియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ సహజ చక్కెర, ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. ఉదయాన్నే వీటి నీటిని తాగడం వల్ల రోజంతా చురుగ్గా ఉండవచ్చు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎందుకాక్ష స్పీట్ తినాలన్న కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొవ్వును వేగంగా కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

పొరపాటున కూడా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఇవి అస్సలు తినకండి.. పెద్ద ప్రమాదమే!



ఉదయం అల్పాహారంలో తినడం వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం, శక్తి లేకపోవడం లేదా పోషకాలను సరిగా గ్రహించకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. రోజు మీ అల్పాహారం సమతుల్యంగా ఉండటం ముఖ్యం. ఇందులో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి.. కొన్ని ఆహారాలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు. కానీ ఉదయం అల్పాహారంలో వాటిని తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. కొన్ని ఆహారాలను ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికర్మలు కలుగుతాయి. ఈ ఆహారాలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, అపవర్ణం, ఫైబర్, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాలను ఉదయం అల్పాహారంలో తినడం వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం, శక్తి లేకపోవడం లేదా పోషకాలను సరిగా గ్రహించకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. రోజు మీ అల్పాహారం సమతుల్యంగా ఉండటం ముఖ్యం. ఇందులో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఉదయాన్నే మీరు ఏమి తినకూడలో తెలుసుకుందాం. సీట్రస్ పండ్లు: సీట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ వాటి అధిక అమ్లత్వం ఖాళీ కడుపుతో తింటే కడుపు పొరను చికాకుపెడుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ఉన్నవారిలో అసౌకర్యాలని కలిగిస్తుంది.

వచ్చి కూరగాయలు: వచ్చి కూరగాయలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ వాటిలో కరగని ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తింటే హానికరం కావచ్చు. ఉదయం వాటిని తినడం వల్ల ఉబ్బరం, గ్యాస్ లేదా కడుపు తిమ్మిర్లు వస్తాయి.

గ్రానోలా: ప్రజలు తరచుగా వాటిని ప్రయోజనకరంగా భావిస్తారు, కానీ గ్రానోలాలో అధిక మొత్తంలో చక్కెర మరియు తుద్ర చేసిన సూనె ఉంటాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో చక్కెరతో కూడిన వస్తువులను తినడం వల్ల శక్తి తగ్గుతుంది.

గ్రీన్ స్మూఠీ: కాలే, పాలకూర వంటి ఆకు కూరలు ఆరోగ్యకరమైనవి. కానీ మీరు వాటిని వచ్చిగా తింటే వాటిలో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కార్బియం లోపం నిరోధించవచ్చు. దీనివల్ల మీరు ఉబ్బరం లేదా గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఎల్లప్పుడూ ఉడికించిన వాటిని తినండి.

టమాటాలు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. టమాటాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అల్పాహారంగా వీటిని తినడం వల్ల కడుపు పొర చికాకు కలిగిస్తుంది. కాలక్రమేణా గ్యాస్ట్రైటిస్ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ సమస్యను పెంచుతుంది.

అరటిపండ్లలో.. : పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. కానీ చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. రక్తంలో మెగ్నీషియం అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని హాని చేస్తుంది.

స్వీట్లు తిన్న 30 నిమిషాల్లో.. శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

చక్కెర తిన్న 30 నిమిషాల్లోనే శరీరంలో కీలక మార్పులు

అధిక చక్కెర వాడకం కాలేయం, గుండె ఆరోగ్యానికి చేటు

ఘన పదార్థాల కన్నా కూల్ డ్రింక్స్ లోని చక్కెర మరింత ప్రమాదకరం

శీతల పానీయాలతో టైప్-2

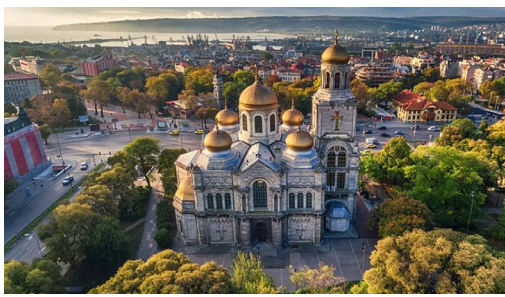
డయాబెటిస్ ముప్పు 20 శాతం అధికం

రోజుకు 25 గ్రాములకు మించి చక్కెర

వాటొడ్లని డబ్బూహెచ్ఓ సూచన

మనం ఇష్టంగా తినే స్వీట్లు, చక్కెర పదార్థాలు నోటికి రుచిని పంచిస్తా, అవి తిన్న కేవలం అరగంటలోనే మన శరీరంలో పెను మార్పులకు కారణమవుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చక్కెర శరీరంలోకి చేరగానే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. దీనిని అదుపులోకి తెచ్చేందుకు ప్యాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇదే సమయంలో మెదడులో 'దౌవమెన్' అనే హార్మోన్ విడుదలై తాత్కాలికంగా ఆనందాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ ఉత్సాహం కొద్దిసేపే ఉంటుంది. అరగంట తర్వాత రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పడిపోవడంతో 'షుగర్ క్రాష్'కు గురవుతాం. దీనివల్ల నీరసం, మళ్లీ ఆకలిగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

అంతర్గత అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావం
అధిక చక్కెర వినియోగం కాలేయంపై తీవ్ర ఒత్తిడిని



యూరప్ కు వెళ్లడం ఎల్లప్పుడూ ఖరీదైనదిగా ఉండవసరం లేదు. చాలా మంది యూరప్ అంటే పారిస్, లండన్ లేదా రోమ్ వంటి పెద్ద నగరాలు అని అనుకుంటారు. ఇది చాలా ఖరీదైనది కావచ్చు. కానీ నిజం ఏమిటంటే యూరప్ లో చాలా అందమైన, సరసమైన దేశాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ మీరు ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు చేయకుండా గొప్ప సమయాన్ని గడవవచ్చు. యూరప్ లోని 5 చౌక దేశాలు ఏమిటి? ఈరోజు తెలుసుకుందాం..

బల్గేరియా: యూరప్ లో సందర్శించడానికి అత్యంత చౌకైన ప్రదేశాలలో బల్గేరియా ఒకటి. రంగుల, చరిత్రతో నిండిన ప్లోవ్ డివ్ పాత పట్టణం గుండా మీరు నడవవచ్చు. ఎండ ఎక్కువగా ఉండే, రద్దీగా లేని నల్ల సముద్రం వెంబడి ఉన్న బీచ్ లను కూడా మీరు ఆస్వాదించవచ్చు. మీరు ప్రకృతిని ఇష్టపడితే, హైకింగ్ లేదా స్కీయింగ్ కోసం పర్వతాలను వీక్షించవచ్చు. ఇక్కడ ఆహారం చౌకగా, రుచికరంగా ఉంటుంది. పబ్లిక్ బస్సులు, రైల్వే



అరటి పండులో లేక్టోసెన్స్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీనిని పోషకాల పవర్ హౌస్ అంటారు. ఈ పండులో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అరటి పండులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, పీచు మొదలైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటి పండుతో అనేక ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ.. కొన్ని పుణ్యేతో కలిపి తినకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాంటి ఆహారాలలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. అరటిపండు తిన్న తర్వాత పుల్లని పండ్లు తినకూడదు. అరటిపండు తిన్న తర్వాత పుల్లని పండ్లు తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. మధుమేహం లేకపోయినా అరటి పండు తర్వాత స్వీట్స్ తినకూడదని చెబుతున్నారు. ఈ కలయిక మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం. అరటిపండ్లు తిన్న తర్వాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ల సమస్యలు కలిగిస్తాయి.



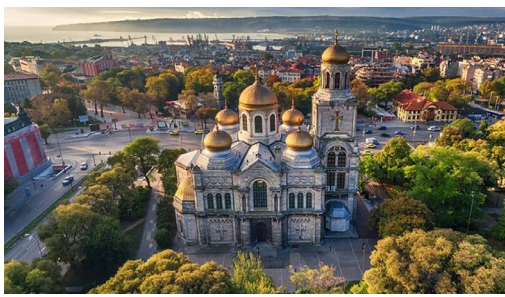
నిద్ర అనేది మనిషి ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సులో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. అవసరమైన గంటలు నిద్ర లేకపోవడం, మంచి నాణ్యత గల నిద్ర దొరకకపోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై అనేక విధాలుగా ప్రభావం పడుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, చాలామంది తమ నిద్ర సమయాన్ని ఇతర పనుల కోసం కేటాయించి విశ్రాంతి



కలుగజేస్తుంది. అదనపు చక్కెరను కాలేయం కొవ్వుగా మార్చడం వల్ల కాలక్రమేణా 'ఫ్యాట్ లివర్' సమస్య తలెత్తుతుంది. అంతేకాకుండా, రక్తనాళాల్లో వాపు (ఇన్ ఫ్లేమేషన్) ఏర్పడి గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. చర్మంపై ముడతలు రావడం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలకు కూడా అధిక చక్కెర వాడకమే కారణమని ఆధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల ప్రకారం మనం తినే ఘన పదార్థాల కన్నా శీతల

పానీయాల్లోని 'లిక్విడ్ షుగర్' కేవలం 15 నిమిషాల్లోనే రక్తంలో కలిసిపోతుందని తెలింది. దీనివల్ల టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం 20 శాతం అధికంగా ఉంటుందని ప్రముఖ వైద్య పత్రిక 'ల్యాన్సెట్' తన కథనంలో పేర్కొంది. చక్కెరను పూర్తిగా మానేయడం కష్టమైనప్పటికీ, రోజుకు 25 గ్రాములకు మించి తీసుకోకపోవడం ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరమని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్.ఓ.) సూచిస్తోంది.

మీ బడ్జెట్ లో యూరప్ ట్రిప్.. టాప్ 5 చౌక యూరప్ దేశాలు ఇవే..



ఉపయోగించడానికి సులభమైనవి, చాలా సరసమైనవి. డబ్బు అదా చేయాలనుకునే ప్రయాణికులకు ఈ దేశం నిజంగా మంచిది.

రోమేనియా: రోమేనియా ఒక అద్భుత కథలోని ప్రదేశంలా అనిపిస్తుంది. మీరు ద్రాక్యులా కోట అని పిలువబడే ప్రసిద్ధ బ్రాన్ కోట వంటి కోటలను సందర్శించవచ్చు. ఈ దేశం పచ్చని కొండలు, ప్రశాంతమైన గ్రామాలు, పాత సంప్రదాయాలతో నిండి ఉంది. ట్రాన్సిల్వేనియా అన్వేషించడానికి గొప్ప ప్రాంతం, మీరు హైకింగ్ లేదా ప్రకృతి పర్యటనలను ఇష్టపడితే కార్పాథియన్ పర్వతాలు ఉన్నాయి. రాజధాని బుకారెస్ట్ లో చాలా పార్కులు, మ్యూజియంలు, చూడడానికి సరైన ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. ఉత్తమ భాగం ఏమిటంటే ప్రతిరోజు చాలా ఇతర యూరోపియన్ దేశాల కంటే చాలా చౌకగా ఉంటుంది.

అల్బేనియా: అల్బేనియా అంతగా ప్రసిద్ధి చెందలేదు. కానీ ఇది యూరప్ లోని ఉత్తమ బడ్జెట్ గమ్యస్థానాలలో ఒకటి. ఇది గ్రీస్ లో ఉన్న బీచ్ మోడిలిగానే కనిపించే శుభ్రమైన నీలిరంగు బీచ్ లను కలిగి ఉంది. ప్రజలు దయగలవారు. ఆహారం తాజాగా మరియు రుచితో నిండి ఉంటుంది. రాతి ఇళ్ళు, అద్భుతమైన దృశ్యాలను కలిగి ఉన్న బెర్రాల్, జిరోకాస్టర్ వంటి పాత పట్టణాలను మీరు సందర్శించవచ్చు. ఎక్కువ మంది పర్యాటకులు ఉండరని కాబట్టి ఇది మంచి ప్రశాంతంగా, ప్రత్యేకంగా అనిపిస్తుంది. బీచ్ సంస్కృతి, పొరువు కోసకునే వ్యక్తులకు అల్బేనియా సరైనది.

పోలాండ్: పోలాండ్ చరిత్ర, ఆకర్షణలతో నిండి ఉంది. క్రాకో, వార్సా వంటి నగరాల్లో అందమైన వీధులు, పాత భవనాలు, ఆనందించడానికి చాలా సంస్కృతి ఉన్నాయి. క్రాకో చౌకగా, శక్తితో



నిండినందున విద్యార్థులు, బ్యాక్ ప్యాకర్లకు చాలా సమృతుంది. మీరు రుచికరమైన పోరెష్ ఆహారాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. మ్యూజియంలను సందర్శించండి. ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు చేయకుండా నడక పర్యటనలకు వెళ్లండి. మీరు ప్రకృతిని ఇష్టపడితే పోలాండ్ లో అందమైన గ్రామీణ సరస్సులు, అడవులు కూడా ఉన్నాయి. మీరు బడ్జెట్ లో ప్రయాణిస్తుంటే యూరప్ లో వెళ్ళడానికి ఇది ఉత్తమమైన ప్రదేశాలలో ఒకటి.

హంగరీ: బడ్జెట్ ప్రయాణికులకు హంగరీ మరో అగ్ర ఎంపిక. రాజధాని నగరం బుడాపెస్ట్ వెన్ను నిస్సన్న గదులు, వంతెనలు, అద్భుతమైన భవనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది గతం నుంచి వచ్చిన నగరంలా కనిపిస్తుంది. కానీ ఇప్పటికీ జీవితం, వినోదంతో నిండి ఉంది. మీరు చౌకైన ఆహారం, చౌకైన బస స్థలాలను కనుగొనవచ్చు. ఇది సుదీర్ఘ పర్యటనలకు గొప్పగా చేస్తుంది. దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో కోటలు, చిన్న పట్టణాలు, సరస్సులు కూడా ఉన్నాయి. హంగరీ అందం, చరిత్ర కలిగి ఉంది.

అరటి పండు తిన్న తర్వాత ఈ పదార్థాలు తింటున్నారా..? మీ లైఫ్ డెంజర్ లో పడినట్టే..



వేయించిన పదార్థాలు తినకూడదు. కారంతో చేసిన పదార్థాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. కాఫీలు, ధీలు బనానా తిన్నాక తాగడం మానేయాలి. దీని వల్ల జీర్ణసమస్యలు , అలెర్జీలు, ముఖంపై మచ్చలు వస్తాయి.

అలాగే అరటిపండు తిన్న తర్వాత కాఫీ తాగకూడదు. ఈ సమయంలో కాఫీ తాగడం వల్ల మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. అరటిపండు తిన్న వెంటనే చల్లదీ నీరు తాగకూడదు. దీనివల్ల జీర్ణ ప్రక్రియలో అటంకాలు ఏర్పడతాయి. రాత్రిపూట సాధ్యమైనంతవరకు అరటి పండును తినకపోవడమే మేలు.

బంగాళదుంప, అరటి పండుకు కలిపి తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బంగాళదుంపలో పిండిపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రెండింటినీ కలిపి తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అందుకే ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ కు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అలసత్వం వద్దు.. నిద్ర తగ్గితే వచ్చే 5 ప్రమాదకర సమస్యలు ఇవే



నిద్ర అనేది మనిషి ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సులో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. అవసరమైన గంటలు నిద్ర లేకపోవడం, మంచి నాణ్యత గల నిద్ర దొరకకపోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై అనేక విధాలుగా ప్రభావం పడుతుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, చాలామంది తమ నిద్ర సమయాన్ని ఇతర పనుల కోసం కేటాయించి విశ్రాంతి

తీసుకోవడం లేదు ఇలా చేయడం వల్ల కేవలం నిద్ర ఆరోగ్యంపైనే కాదు, మొత్తం శరీరం, శ్రేయస్సుపైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. బరువు పెరగడం నుంచి క్యాన్సర్, మధుమేహం, డిప్రెషన్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ముప్పు పెరగడం వరకు, ఈ జాబితా అంతలేనిది. అందుకే, చక్కగా నిద్రపోవడం అత్యవసరం. మీరు నిద్ర గలటలను తగ్గించుకుంటే మీ శరీరానికి ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి..

1. బరువు పెరుగుట: మీరు నిద్ర లేకపోతే, అది ఆకలిని నియంత్రించే హార్మోన్లైన 'గ్రెయిన్', 'ల్యాప్స్' సమతుల్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల మీకు అధిక కేలరీలు, చక్కెర పదార్థాలపై కోరిక పెరిగి, ఎక్కువగా తినేలా చేస్తుంది. ఇది తక్కువ శక్తి, తక్కువ శారీరక శ్రమతో కలిసి బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.

2. టైప్ 2 మధుమేహం ప్రమాదం: మీరు నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నప్పుడు, ఇన్సులిన్ ను సమర్థవంతంగా

ఉపయోగించుకునే మీ శరీర సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల 'ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్' ఏర్పడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది, కాలక్రమేణా టైప్ 2 మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.

3. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం: నిద్రలేమి గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది, 'కార్డిసాల్' వంటి ఒత్తిడి హార్మోన్లను పెంచుతుంది మరియు మంటలకు కలిగిస్తుంది. ఈ కారకాలన్నీ కలిసి గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు ఇతర గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

4. బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ: నిద్రలో మీ శరీరం 'సైటోకైన్ లు' విడుదల చేస్తుంది, ఇవి అంటువ్యాధులు మరియు మంటలతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అయితే, మీకు అవసరమైన నిద్ర లేకపోతే, సైటోకైన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది. **5. క్యాన్సర్ ప్రమాదం:** తక్కువ నిద్ర దెబ్బతినడాన్ని సరిచేసే మరియు కణాల పెరుగుదలను నియంత్రించే శరీర సామర్థ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది 'మెటాబోలిక్' ఉత్పత్తిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ మరియు కొలెరాక్టల్ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ల అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది

బరువు తగ్గినా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు ఎందుకు కరగదు

కొవ్వు కణాల్లో 'ఊబకాయం జ్ఞాపకం'

ఉండొచ్చన్న అధ్యయనం

బరువు తగ్గినా కొన్ని జన్యు మార్పులు

కొనసాగుతున్నట్లు గుర్తింపు

ఎలుకలు మళ్లీ వేగంగా బరువు పెరిగినట్లు

పరిశీలన

పొట్ట కొవ్వుకు మాత్రమే ప్రత్యేక జ్ఞాపకం

ఉండన్నది నిర్ధారణ కాని వైనం

కొవ్వు తగ్గడం జన్యులు, హార్మోన్లపై

ఆధారపడి ఉంటుందన్న అధ్యయనం

బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే చాలామందికి ఓ సమస్య తరచూ ఎదురవుతుంది. ముఖం, చేతులు, కాళ్లలో కొవ్వు తగ్గినా పొట్ట చుట్టూ పేరుకున్న కొవ్వు మాత్రం అంత త్వరగా తగ్గదు. దీనికి శరీరంలో జరిగే కొన్ని జీవ ప్రక్రియలు కారణం కావచ్చని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. గతంలో ఊబకాయం ఉన్న సమయంలో కొవ్వు కణజాలంలో ఏర్పడిన మార్పులు.. బరువు తగ్గిన తర్వాత కూడా కొంతకాలం కొనసాగుతాయని పరిశోధకులు గుర్తించారు.'నేచర్' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనంలో మనుషులు, ఎలుకల కొవ్వు కణజాలాన్ని పరిశీలించారు. ఊబకాయం ఉన్న సమయంలో కొవ్వు కణాల్లో మారిన జన్యు కార్యకలాపాల్లో కొన్ని.. గణనీయంగా బరువు తగ్గిన తర్వాత కూడా అలాగే ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు.ఎలుకలపై చేసిన పరిశోధనలోనూ ఇదే తరహా ఫలితాలు కనిపించాయి. ఊబకాయం కారణంగా కొవ్వు కణాల్లోని ఎపిజీనోమ్లో దీర్ఘకాలిక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఇవి జీవక్రియ, ఇన్ఫ్లమేషన్, కొవ్వు కణాల పనితీరుకు సంబంధించిన ప్రక్రియలను ప్రభావితం చేశాయి. బరువు



తగ్గిన తర్వాత కూడా ఈ మార్పుల్లో కొన్ని కొనసాగాయి.గతంలో ఊబకాయం ఉన్న ఎలుకలకు మళ్లీ అధిక కొవ్వు ఉన్న ఆహారం ఇచ్చినప్పుడు అవి వేగంగా బరువు పెరిగాయి. కొవ్వు కణాల్లో మిగిలిపోయిన ఈ మార్పులు శరీరాన్ని మళ్లీ శక్తిని నిల్వ చేసుకునేలా ప్రభావితం చేసి ఉండొచ్చని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. దీనినే శాస్త్రవేత్తలు 'ఊబకాయం జ్ఞాపకంగా' అభివర్ణిస్తున్నారు. అయితే ఇది మెదడులోని జ్ఞాపకంలా ఉండదు. ఊబకాయం సమయంలో కణాల్లో ఏర్పడిన పరమాణు స్థాయి మార్పులను ఇలా పిలుస్తున్నారు.అయితే ఈ అధ్యయనం పొట్ట కొవ్వుకు మాత్రమే ప్రత్యేకమైన 'జ్ఞాపకం' ఉంటుందని చెప్పడం లేదు. శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కడ పేరుకుపోతుంది, ఎక్కడి నుంచి ముందుగా తగ్గుతుంది అన్నది జన్యువులు, హార్మోన్లు, వయసు, లింగం, ఆహారం, శారీరక శ్రమ

వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పొట్టలో చర్మం కింద ఉండే కొవ్వుతో పాటు అంతర్గత అవయవాల చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కూడా ఉంటుంది.అయితే బరువు తగ్గిన తర్వాత దాన్ని కొనసాగించడం ఎందుకు కష్టమో అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ పరిశోధన కీలక ఆధారాన్ని అందిస్తోంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, కండరాల బలోపేత వ్యాయామాలు బరువును నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఊబకాయం ఉన్నవారికి వైద్యుల సూచనతో చికిత్స తీసుకోవడం కూడా అవసరం కావచ్చు. భవిష్యత్తులో కొవ్వు కణాల్లోని ఈ మార్పులను లక్ష్యంగా చేసుకుని బరువు తిరిగి పెరగకుండా చేసే మెరుగైన చికిత్సలు అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

మజ్జిగలో చిటికెడు ఇంగువ కలిపి తాగితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?



తగ్గుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా మారుతుంది. రక్తం గడ్డకట్టడం లాంటి సమస్యలు ఉండవు. దీని వల్ల స్త్రీక్, గుండె సమస్యలు, ప్రమాదకర సమస్యలు రావు. ఇంకా మరిన్ని లాభాలు ఉన్నాయని అవన్నీ తెలియాలంటే.. ఫూర్తి వివరాల్లోకి వెళ్దాల్సిందే..

మజ్జిగలో ఇంగువ కలుపుకుని తాగితే జీర్ణక్రియకు అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. మజ్జిగలో కొద్దిగా ఇంగువ కలుపుకుని తాగితే గ్యాస్, ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ సమస్యలు తగ్గుతాయి. పరగడుపున మజ్జిగ తాగితే చాలా మంచిది. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంగువ కలిపితే మరింత ఉపయోగం. ఇంగువ కలిపి తాగితే చాలా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గ్లాసు మజ్జిగలో 50-80 కేలరీలు ఉంటాయి. నెమ్మదిగా కరగడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లుంటుంది. మజ్జిగలో ప్రో బయోటిక్స్ పెద్దమొత్తంలో ఉంటాయి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. బరువు తగ్గించే ఉపయోగపడుతుంది.

గ్లాసు మజ్జిగలో 50-80 కేలరీలు ఉంటాయి. నెమ్మదిగా కరగడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లుంటుంది. మజ్జిగలో ప్రో బయోటిక్స్ పెద్దమొత్తంలో ఉంటాయి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను

దూరం చేస్తాయి. బరువు తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

మజ్జిగలో జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపర్చే ప్రో బయోటిక్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇంగువ జీర్ణశక్తికి సంబంధించిన సమస్యలకు మందుగా పని చేస్తుంది. భోజనం చేసిన తరువాత చిటికెడు ఇంగువ, చిటికెడు ఉప్పును మజ్జిగలో కలిపి తీసుకుంటే పొట్టలో గ్యాస్ సమస్య గ్గుతుంది. దీనివల్ల ఆహారం చక్కగా జీర్ణమవుతుంది.

మజ్జిగలోని లాక్టోస్ కొంతమందికి అల్లర్లీలు, జీర్ణ సమస్యలకి కారణమవుతుంది. దీని వల్ల కొంతమందికి కడుపునొప్పి, విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కడుపు నొప్పి, విరోచనాలును తగ్గించడానికి కొద్దిగా ఇంగువ కలుపు తీసుకుంటే మంచిది. మెరుగైన జీర్ణక్రియతో పాటు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

మిర్చి కూడా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలంటే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల మందులు తీసుకునేవాళ్లు మజ్జిగ ఇంగువ తాగకూడదు.

ఇంగువ కలిపిన మజ్జిగ తీసుకోవటం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా మారుతుంది. కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో అనారోగ్యకర ఆహారం ఎక్కువగా తినకుండా ఉంటారు. ఈ కారణంగానే బరువు తగ్గుతారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకుంటే మహిళల్లో పీరియడ్స్ ట్రెమ్లో వచ్చే నొప్పి, తిమ్మిరి కూడా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలంటే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల మందులు తీసుకునేవాళ్లు మజ్జిగ ఇంగువ తాగకూడదు.



మీ ఇంట్లో దోమలు ఎక్కువగా ఉన్నాయా..? ఈ నాచురల్ టిప్స్ను పాటించండి చాలు..!

వర్షాకాలం వచ్చేసింది. సీజనల్ వ్యాధులు ఇప్పటికే చాలా మందికి వస్తున్నాయి. ఈ సీజన్ లో దోమలు కూడా దాడి చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇలాంటి వాతావరణం ఉంటే దోమలు వృద్ధి చెందడం చాలా సులభతరం అవుతుంది. దీంతో దోమలు పుట్టలు పుట్టలుగా తయారై మన ఇండ్లలోకి వచ్చి మనపై దాడి చేస్తాయి. రాత్రి, పగలు తేడా లేకుండా మన రక్తాన్ని పీల్చి పిచ్చి చేస్తుంటాయి. దీంతో మనకు అనేక విష జ్వరాలు, చికిత్సకు పస్తుంటాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజసిద్ధమైన చిట్కాలును పాటించి దోమల బెడద ఉండదు. దోమలను తరిమి కొట్టవచ్చు. అందుకు ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దోమలను తరవాంటే ముందుగా దోమలు లేకుండా చూడాలి. ఇంటి చుట్టు చక్కలు లేదా ఇంట్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చేయాలి. దోమలకు ఇవే ఆవాసాలు కనుక నీరు ఎక్కువ నిల్వ ఉండకుండా చేయాలి.

అయిల్స్..

చెత్తను కూడా శుభ్రం చేయాలి. ఎప్పుడీకప్పుడు పారిశుధ్య కార్మికులకు చెత్తను అందించాలి. ఇక దోమలను తరిమేందుకు యూకలిప్టస్ ఆయిల్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక స్ప్రే బాటిల్లో కొన్ని నీళ్లను తీసుకుని అందులో కొన్ని చుక్కలు యూకలిప్టస్ ఆయిల్ వేయాలి. తరువాత బాగా కలపాలి. దీన్ని దోమలు ఉన్న చోట స్ప్రే చేయాలి. దీంతో దోమలు పారిపోతాయి. సిట్రోనెల్లా ఆయిల్ కూడా ఇలాగే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని కూడా నీటిలో కలిపి ఉపయోగించాలి. దోమలను తరిమి కొట్టడంలో వేప నూనె కూడా అద్భుతంగానే పనిచేస్తుంది. మార్కెట్లో మనకు వలు రకాల ఎనిస్యెయిల్ ఆయిల్స్ లభిస్తాయి. ఇవన్నీ కూడా దోమలను తరిమికొట్టగలవు. లాండెర్ ఆయిల్, పెప్పర్ మింట్ ఆయిల్, టీ ట్రీ ఆయిల్, క్లెవ్ ఆయిల్, నినామనీ ఆయిల్, రోయాల్స్ ఆయిల్.. ఇలా వలు రకాల ఆయిల్స్ లభిస్తాయి. వీటిలో ఏ ఆయిల్ను వాడినా కూడా ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

మొక్కలు..

దోమలను తరిమికొట్టాలంటే మీ ఇంట్లో కొన్ని రకాల ఇండోర్ మొక్కలను పెంచుకోవాలి. సిట్రోనెల్లా గ్రాస్ అని పిలవబడే ఓ రకమైన గడ్డిని ఇంట్లో పెంచాలి. ఇది మనస్కోరీ రీపెటెంట్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీని వాసన దోమలకు నచ్చదు. దోమలను తరిమి



కొడుతుంది. ఈ మొక్క నిమ్మ వాసన వస్తుంది. అందుకనే దోమలు పారిపోతాయి. లాండెర్ అనే మొక్కను ఇంట్లో పెంచుకున్నా కూడా దోమల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఈ మొక్క నుంచి వచ్చే వాసన కూడా దోమలకు పడదు. దోమలు దూరంగా పారిపోతాయి. తులసి మొక్క ఉన్న ఇంట్లోకి దోమలు రావని చెబుతారు. కనుక తులసి మొక్కను కూడా పెంచుకోవాలి. బంతి పూల మొక్కలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి ఆవరణలో పెంచితే దోమల బెడద నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. బంతిపూలు వెదజల్లే వాసన దోమలకు నచ్చదు. దోమలు దూరంగా పారిపోతాయి.

ఈ చిట్కాలు కూడా..

పుదీనా మొక్కలను ఇంట్లో పెంచుకున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. పుదీనా ఆకుల నుంచి వచ్చే వాసన దోమలకు నచ్చదు.

ఇవి దూరంగా పారిపోతాయి. లెమన్ బామ్ అనే మొక్కను పెంచుకున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. దీని నుంచి వచ్చే ఘాటైన నిమ్మ వాసన దోమలకు నచ్చదు. ఇది దోమలను పారిపోయేలా చేస్తుంది. అలాగే రోజీమేరీ మొక్కలను కూడా ఇంట్లో పెంచుకోవచ్చు. ఇవి కూడా దోమలు నుంచి రక్షణను అందిస్తాయి. కాల్చీప్, యూకలిప్టస్, వెల్లెర్మి మొక్కలను పెంచుకున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇవన్నీ దోమలు రాకుండా చేస్తాయి. అలాగే ఒక పాత్రలో కొద్దిగా నీటిని తీసుకుని అందులో కొన్ని కర్పూరం బిళ్లలను వేసి గదిలో పెట్టాలి. దాని నుంచి వచ్చే వాసనకు కూడా దోమలు పారిపోతాయి. అలాగే ఒక నిమ్మకాయను అడ్డంగా కోసి అందులో లవంగాలను గుచ్చి గదిలో కిటికీలు లేదా దోమలు ఉండే ప్రాంతంలో పెట్టాలి. ఈ వాసనకు కూడా దోమలు పారిపోతాయి. ఇలా దోమలను తరిమి కొట్టవచ్చు.

బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి చక్కెర కంటే బెల్లం బెటరా?

బెల్లం తినడం వల్ల నేరుగా బరువు తగ్గరంటున్న నిపుణులు

బెల్లం, చక్కెరలో క్యాలరీలు దాదాపు సమానమేనని వివరణ

బెల్లంలో ఐరన్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు అధికం

బెల్లంలోనూ సుక్రోజ్ ఉంటుందని వెల్లడి

ఎక్కువ బెల్లం తింటే బరువు పెరిగే అవకాశం



చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని చాలామంది భావిస్తారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా వైట్ షుగర్కు బదులు బెల్లాన్ని ఎంచుకుంటారు. అయితే బెల్లం తినడం వల్ల నేరుగా బరువు తగ్గుతారా? అనలు బెల్లం, చక్కెరలో ఏది మంచిది? పోషకాహార నిపుణులు అభిప్రాయాలు, పరిశోధనల ప్రకారం దీనికి సమాధానం అంత సులభం కాదు.చెరకు రసం లేదా తాటి రసం నుంచి బెల్లాన్ని తయారు చేస్తారు. చక్కెరతో పోలిస్తే బెల్లంలో ఐరన్, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు కొంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ తక్కువగా ఉండటంతో కొన్ని సూక్ష్మ పోషకాలు ఇందులో మిగులుతాయి.అయితే బరువు తగ్గించే విషయంలో మాత్రం బెల్లానికి ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం ఉన్నట్లు ఆధారాలు లేవు. 100 గ్రాముల బెల్లంలో సుమారు 383 కిలోక్యాలరీలు ఉంటే.. వైట్ షుగర్లో దాదాపు 387 కిలోక్యాలరీలు ఉంటాయి. అంటే క్యాలరీల విషయంలో పెద్ద తేడా లేదు.బరువు తగ్గాలంటే రోజూవారీగా తీసుకునే క్యాలరీల కంటే ఖర్చు చేసే క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉండాలి. అందుకే బెల్లాన్ని ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. వైట్ షుగర్లాగే బెల్లంలోనూ సుక్రోజ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది.బెల్లంలో పోషక విలువలు కొంత ఎక్కువగా ఉన్నా.. అది బరువు తగ్గించే అవోరం మాత్రం కాదు. తీపి తినాలనిపిస్తే తాజా పండ్లు, పండ్లు- చక్కెరలేని యోగర్ట్, నట్స్, సీడ్స్ వంటి వాటిని ఎంచుకోవచ్చు. బెల్లం తీసుకున్నా పరిమితంగా తీసుకోవడం ముఖ్యం.

షుగర్ ఫ్రీ అంటూ లాగిస్తున్నారా

గుండెపోటు, స్ట్రోక్తో రిల్డ్.. తాజా స్టడీలో సంచలన విషయాలు!

స్వీటీనర్ జైలిటాల్స్ ఆందోళన కలిగిస్తున్న కొత్త అధ్యయనం

ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ముప్పుతో ముడిపడినట్లు గుర్తింపు

జైలిటాల్ రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశాన్ని పెంచొచ్చన్న పరిశోధకులు

అధ్యయనంలో 17,710 మంది డేటా విశ్లేషణ

షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల్లో జైలిటాల్ విస్తృత ఉపయోగం



చక్కెర లేని గమ్.. మింట్స్.. బేకరీ పదార్థాలు.. టూట్స్.. వీటిలో కనిపించే ఓ స్వీటీనర్పై ఇప్పుడు ఆందోళన మొదలైంది. తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయని విస్తృతంగా వాడుతున్న జైలిటాల్కు గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి తీవ్రమైన గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పుతో సంబంధం ఉన్నట్లు కొత్త అధ్యయనం సూచించింది.జర్మనీలో జరిగిన యూరోపియన్ సొసైటీ ఆఫ్ కార్డియాలజీ (ఈఎస్సీ) కాంగ్రెస్లో ఈ పరిశోధన వివరాలను వెల్లడించారు. జైలిటాల్ రక్తంలోని ఫ్లేట్లేట్లు సులభంగా గడ్డకట్టేలా చేయొచ్చని పరిశోధకులు గుర్తించారు. దీనివల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారిలో ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు.జైలిటాల్ సహజంగానే కొన్ని పండ్లు, కూరగాయల్లో స్వల్పంగా ఉంటుంది. మన శరీరం కూడా జీవక్రియలో భాగంగా కొద్దిమొత్తంలో దీన్ని తయారు చేస్తుంది. అయితే పరిశ్రమల్లో పెద్ద మొత్తంలో తయారు చేసే పలు ఆహార ఉత్పత్తుల్లో స్వీటీనర్గా కలుపుతున్నారు.చక్కెరతో పోలిస్తే ఇందులో దాదాపు 40 శాతం తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా పెద్దగా పెంచదు. దీంతో షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల్లో దీని వాడకం పెరిగింది.కెనడా, యూరప్లో నిర్వహించిన రెండు దీర్ఘకాలిక అధ్యయనాల నుంచి 17,710 మంది వివరాలను పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. గతంలో అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తుల్లో రక్తంలో జైలిటాల్ స్థాయిలు గుండె సంబంధిత సమస్యలతో ముడిపడి ఉన్నట్లు గుర్తించామని బెర్లిన్లోని చారిటే యూనివర్సిటీ ఆసుపత్రికి చెందిన డాక్టర్ మార్కో విట్కోవ్స్కీ తెలిపారు.అయితే జైలిటాల్ నేరుగా గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్కు కారణమవుతుందని ఈ పరిశోధన నిరూపించలేదని శాస్త్రవేత్తలు స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుత ఫలితాలు బలమైన సంబంధాన్ని మాత్రమే చూపుతున్నాయని చెప్పారు. ఉత్పత్తుల్లో జైలిటాల్ వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో దీని దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలపై మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరమని పేర్కొన్నారు.





ఇక సీరియస్... కామెడీని బ్యాటెన్స్ చేస్తా: 'అల్లరి' నరేష్

“ప్రేక్షకులు నా నుంచి ‘కిక్కితలు, బెండు అప్పారావు’ వంటి వినోదాత్మక సినిమాలు మిస్ అవుతున్నారు. అలాంటి సినిమాలు చేయాలనుకుంటున్నప్పుడు చంద్రమోహన్ ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’ కథ చెప్పారు. ఈ కథ నాతో పాటు నాగార్జున, సుప్రియ, రాజేష్, నిమ్మకాయల ప్రసాద్ గార్లకు కూడా నచ్చింది. ఇలా చాలా రోజుల తర్వాత ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’ వంటి వినోదాత్మక చిత్రం చేశాను” అని ‘అల్లరి’ నరేష్ తెలిపారు. చంద్రమోహన్ చిత్రాడ దర్శకత్వంలో ‘అల్లరి’ నరేష్ హీరోగా నటించిన చిత్రం ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’. సురభి హీరోయిన్ గా నటించారు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్--హాస్య మూవీస్ పై రాజేష్ దండా, నిమ్మకాయల ప్రసాద్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం రేపు రిలీజ్ కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో బుధవారం ‘అల్లరి’ నరేష్ విలేజరులతో పంచుకున్న విశేషాలు... ఫ్యాంటసీ నేపథ్యంలో రూపొందిన చిత్రం ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’. ఇందులో హీరోకి ఒక ద్రాహ్ కంపెనీ ఉంటుంది. ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’ను దేవతల్లా పూజిస్తుంటాడు. పైగా కష్టపడకుండా హీరో అయి పోనాలనే పాత్ర. తన కుటుంబానికి ముత్తాతల నుంచి వస్తున్న ఒక పుస్తకం ఉంటుంది. అందులో ఒకప్పాటన్ గీస్తే దేవతలు వచ్చి కోరికలు తీరుస్తారనే సమ్మతం ఉంటుంది. హీరో అప్పాటన్ ఎలా గీశాడు? రంభ, ఊర్వశి, మేనక భువికి వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి ఘటనలు జరిగాయనేది ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. ఈ సినిమాలో మంచి ఎమోషన్ కూడా ఉంది. నా బాడీ లాంగ్వేజ్ కి సరిపడే కామెడీని చంద్రశేఖర్ బాగా డిజైన్ చేశారు. పైగా ప్రేక్షకులు స్వర్గం, నరకం, ఇంద్రలోకం లాంటి కథలు చూసి చాలా కాలమైంది. పెద్దలే కాదు... చిన్నపిల్లలూ చాలా ఎన్జాయ్ అవుతారు. క్లీన్ కామెడీతో ఫ్యామిలీ అందరూ కలిసి చూసేలా ఈ సినిమా ఉంటుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ‘రంభ ఊర్వశి మేనక’ మా నాన్నగారి (ఈవీవీ సత్యనారాయణ) శైలిలో చేసిన సినిమా. అంత పెద్ద స్టార్ కాస్ట్ ఇందులో ఉంది. ఇకపై రెండు కామెడీ సినిమాలు, ఒక సీరియస్ సినిమా ఇలా బ్యాటెన్స్ చేసుకుంటూ చేయాలని భావిస్తున్నాను. నటుడిగా ఇంకా విజయవంతమైన చిత్రాలు చేసిన తర్వాతే దర్శకత్వం గురించి ఆలోచిస్తాను. నేను నటించిన ‘అల్పహాస్’ మూవీ రిలీజ్ రెడీగా ఉంది. ‘కనకదుర్గ’ సినిమా షూటింగ్ జరుగుతోంది.

‘మా రాముడు అందరివాడు’ చిత్రంపై భారీ అంచనాలు..

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో మరో వైవిధ్యమైన కంటెంట్ తో కూడిన చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. శ్రీరామ్, స్వాతి మందాడి ప్రధాన జంటగా నటించిన తాజా చిత్రం ‘మా రాముడు అందరివాడు’. అనుముల ప్రొడక్షన్స్ మరియు శ్రీరామ్ క్రియేషన్స్ పతాకాలపై అనుముల లక్ష్మణరావు, పల్లకొండ శ్రీరాములు సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. యుద్ధనహూడి మైకిల్



దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా అన్ని కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకుని, సెప్టెంబర్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఘనంగా థియేటర్లలో విడుదలకు ముస్తాబైంది. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో నిర్వహించిన ప్రీ రిలీజ్ వేడుక చిత్ర పరిశ్రమలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ చిత్రంలో టాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు సుమన్ ముఖ్యమంత్రి పాత్రలో కనిపించనుండగా, నిర్మాత అనుముల లక్ష్మణరావు వైల్డ్ విలన్ గా విభిన్నమైన పేర్స్ లో అలరించుతున్నారు. సమ్మట గాంధీ, నాగ మహేష్, బాహుబలి ప్రభాకర్, ఆనంద భారతి, గద్దం నవీన్, చిట్టిబాబు, గోల్డ్ రెడ్డి తదితరులు ఇతర కీలక పాత్రలు పోషించారు. సుమారు 200లకు పైగా థియేటర్లలో విడుదలవుతున్న ఈ సినిమాపై చిత్ర యూనిట్ ఎంతో నమ్మకంతో ఉంది. ప్రీ రిలీజ్ వేడుకలో చిత్ర బృందం పంచుకున్న విశేషాలు సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచాయి. ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసిన నిర్మాత వెంకట్ దుగ్గిరెడ్డి, దర్శకుడు శ్రీనివాస తేజ చిత్ర యూనిట్ కు బెస్ట్ విషెస్ తెలిపారు. ఈ సినిమా ఘన విజయం సాధించి టీమకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ నటుడు సుమన్ మాట్లాడుతూ, ఇండస్ట్రీలో గ్లామర్ కంటే టాలెంట్ శాస్త్రవేదమని, హీరో శ్రీరామ్ లో అద్భుతమైన నైపుణ్యం ఉందని కొనియాడారు. ఇందులో తాను ఒక ముఖ్యమంత్రి పాత్రలో కనిపిస్తానని, సమాజానికి మంచి సందేశం ఇచ్చే పాత్ర ఇదని చెప్పారు. దర్శకుడు మైకిల్ ప్రతి విషయంలోనూ మంచి క్లారిటీతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారని, దీనివల్ల ఎంతో ఆసక్తికరంగా ఉంటాయని తెలిపారు. దర్శకుడు యుద్ధనహూడి మైకిల్ మాట్లాడుతూ, సుమారు పద్నాలుగు నెలల పాటు ఎన్నో అవాంతరాలను ఎదుర్కొంటూ ఈ ప్రయాణం సాగించామని తెలిపారు. కేవలం డైరెక్షన్ కాకుండా కథ, మాటలు, పాటలు రాసి, రెండు పాటలకు కొరియోగ్రఫీ కూడా అందించినట్లు పేర్కొన్నారు. మారెడుమిల్లి ఫార్స్ట్ నేపథ్యంతో సాగే ఈ చిత్రంలో తండ్రి కొడుకుల మధ్య వచ్చే ఎమోషన్స్ ప్రేక్షకులను కంటతడి పెట్టేస్తాయని, అందరికీ ఫుల్ మీల్స్ లాంటి సినిమా ఇస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. హీరో శ్రీరామ్ మాట్లాడుతూ, చిన్న సినిమా, పెద్ద సినిమా అనే తేడా లేకుండా కంటెంట్ ను మాత్రమే ప్రేక్షకులు అదరించాలని కోరారు. తెలుగు ప్రేక్షకులు మన సినిమాలను మనమే ప్రోత్సహించుకుంటేనే మరింత ముందుకు వెళ్లగలమని, ఈ చిత్రంలో బలమైన కంటెంట్, దమ్మున్న సన్నివేశాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. తన కెరీర్ లో ఇది మరో ప్రత్యేక చిత్రంగా నిలుస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. నిర్మాత లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ, ఫస్ట్ లుక్ లో 20 ఏళ్లు ముమ్మత్తగా అరాచకాలు సృష్టించే వైల్డ్ విలన్ గా తాను నటించానని, సీఎంగా సుమనారితో వచ్చే సన్నివేశాలు అదిరిపోతాయని తెలిపారు. ట్రైల్ చూసిన తర్వాత అందరూ అభినందిస్తున్నారని, ప్రేక్షకులు థియేటర్లకు వచ్చి సినిమాను విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

శ్రీకృష్ణడిగా రామ్ చరణ్.. అంత పెద్ద లిస్ట్ చేస్తాడా?

ఒకప్పుడు ఓ భాషలో సినిమా హిట్ అయిందంటే చాలు.. మరో భాషలో రీమేక్ చేసేందుకు పోటీ పడేవారు. కథ నచ్చితే చాలు స్టార్ హీరోలు సైతం రీమేక్ లకు సై అనేవారు. అయితే పాన్ ఇండియా సినిమాల హవా మొదలైన తర్వాత పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. ఒక భాషలో హిట్ అయిన సినిమాను మరో భాషలో రీమేక్ చేయడం కంటే.. అదే సినిమాను డబ్ చేసి ఇతర భాషల్లో విడుదల చేయడానికే మేకర్స్ ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో టాలీవుడ్ లో ఓ సూపర్ హిట్ గుజరాతీ చిత్రాన్ని తెలుగులో రీమేక్ చేసేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. అంతేకాదు.. ఇందులో శ్రీకృష్ణడి పాత్ర కోసం మెగా పవన్ స్టార్ రామ్ చరణ్ పేరును పరిశీలిస్తున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది.

రూ.50 లక్షలతో సినిమా.. రూ.100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు

గత ఏడాది గుజరాతీలో విడుదలైన ‘లాలో’ -- కృష్ణ సదా సహాయతే చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనం సృష్టించింది. కేవలం రూ.50 లక్షల బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా ఏకంగా రూ.100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించినట్లు సమాచారం. చిన్న బడ్జెట్ తో తెరకెక్కి భారీ విజయాన్ని అందుకోవడంతో ఈ సినిమా పేరు దేశవ్యాప్తంగా మార్మోగింది. అదే దక్షిణాదిలో అయితే రూ.50 లక్షలతో సినిమా తీయడం సంగతి పక్కన పెడితే.. ఆ మొత్తంతో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించడం కూడా కష్టమేననే కామెంట్లు వినిపించాయి. ఈ నేపథ్యంలో ‘లాలో’ను తెలుగులో రీమేక్ చేసేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలైనట్లు సమాచారం. ఈ రీమేక్ లో కీలకమైన శ్రీకృష్ణడి పాత్రను రామ్ చరణ్ తో చేయించాలని మేకర్స్ భావిస్తున్నట్లు టాలీవుడ్ లో గుసగుసలు వినిపిస్తున్నాయి. ‘లాలో’ -- కృష్ణ సదా సహాయతే కథ విషయానికొస్తే.. లాలో అనే ఆలో డ్రెవర్ తన భార్యను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుంటాడు. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల భార్యతో గొడవపడి తీవ్రంగా కుంగిపోతాడు. జీవితంలో ఎదురైన సమస్యలను మర్చిపోవడానికి చెడు అలవాట్లకు బానిసవుతాడు. పరిస్థితులు మరింత దిగజారడంతో ఓ నిర్వాసుష్ట ప్రదేశంలో తలదాచుకుంటాడు. అలాంటి సమయంలో మనిషి రూపంలో శ్రీకృష్ణడు అతని జీవితంలోకి వస్తాడు. లాలోతో స్నేహం చేస్తూ.. అతని జీవితాన్ని నెమ్మదిగా మార్చే ప్రయత్నం చేస్తాడు. పైకి చూస్తే చాలా సింపుల్ గా అనిపించే కథ అయినప్పటికీ.. భావోద్వేగాలను బలంగా పండిస్తూ, కథలో మంచి లోతును చూపించడంతో సినిమా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఈ చిత్రానికి అంకిత్ సక్రియా దర్శకత్వం వహించారు. ఎమోషనల్ కంటెంట్ ప్రధాన బలంగా నిలవడంతో చిన్న సినిమా కాస్తా భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. తెలుగు రీమేక్ కు సంబంధించి మరో ఆసక్తికరమైన విషయం కూడా ప్రచారంలో ఉంది. ఈ సినిమాను తెరకెక్కించేందుకు తమిళ దర్శకుడు కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ పేరును టీమ్ పరిశీలిస్తున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే ఈ విషయంపై ఇప్పటివరకు అధికారిక ప్రకటన రాలేదు.



యుగాన్ని నిర్వచించిన రాజు

కన్నడ అగ్ర నటుడు కిచ్చా సుదీప్ నటిస్తున్న పీరియడ్ చిత్రానికి ‘దేవరాయ’ అనే టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. ఇందులో ఆయన విజయనగర సామ్రాజ్య చక్రవర్తి శ్రీకృష్ణదేవరాయ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ పతాకంపై టీజీ విశ్వప్రసాద్, కృతిప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. బుధవారం సుదీప్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా టైటిల్ అనౌన్స్ మెంట్ తో పాటు ఫస్ట్ లుక్ ని విడుదల చేశారు. శ్రీకృష్ణదేవరాయలు పాత్రలో సుదీప్ రాజసం ఉట్టిపడుతూ కనిపిస్తున్నారు. ‘చరిత్రను మరిచిన సామ్రాజ్యం. ఒక యుగాన్ని నిర్వచించిన రాజు. కాలాన్ని దాటి జీవించే ఓ లెజెండ్’ అంటూ దేవరాయ పాత్రను పరిచయం చేశారు. అలనాటి విజయనగర సామ్రాజ్య వైభవాన్ని ఆవిష్కరిస్తూ భారీ హంగులతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నామని, వచ్చే ఏడాది డిసెంబర్ లో విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఇతర సటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను త్వరలో ప్రకటించనున్నారు.