APTEL/2023/88044

తెలుగు దినపత్రిక

పీపుల్స్ మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ

సంపుటి : 01 | సంచిక : 245 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | సోమవారం, ఆగస్టు 5, 2024 | పేజీలు : 08 | వెల రూ. 5.00/-

మళ్లీ అట్టుడుకుతున్న బంగ్లాదేశ్

తాజా ఘర్షణల్లో 72 మంది మృతి

బంగ్లాదేశ్ లో మరోసారి రిజర్వేషన్ వ్యతిరేక జ్వాలలు

సిరాజ్ గంజ్ పోలీస్ స్టేషన్ పై దాడి... 12 మంది పోలీసుల మృతి

దేశవ్యాప్తంగా నిరవధిక కర్ఫ్యూ విధించిన బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వం

బంగ్లాదేశ్ లో మరోసారి రిజర్వేషన్ వ్యతిరేక అల్లర్లు భగ్గుమన్నాయి. తాజా హింసలో 72 మంది మృతి చెందారు. అధికార పార్టీ మద్దతుదారులకు, నిరసనకారులకు మధ్య ఘర్షణలు చెలరేగాయి. మరణించినవారిలో 14 మంది పోలీసులు ఉన్నారు. వీరిలో 13 మంది పోలీసులు సిరాజ్ గంజ్ పోలీస్ స్టేషన్ పై జరిగిన దాడిలో మరణించారు. 1971లో బంగ్లాదేశ్ విముక్త పోరాటం జరగ్గా... ఆ పోరులో అమరులైన వారి కుటుంబ సభ్యులకు 30 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించారు. అయితే, ఈ రిజర్వేషన్లు ఎత్తివేసి ప్రతిభ ఆధారంగా ఉద్యోగాల భర్తీ చేయాలని బంగ్లాదేశ్ లోని ప్రధాన నగరాల్లో నిరసనకారులు రోడ్డెక్కారు. ఢాకా యూనివర్సిటీ విద్యార్థుల నేతృత్వంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు జరుగుతున్నాయి. ఇటీవలి వరకు ఆందోళనకారులకు, పోలీసులకు మధ్య జరిగిన ఘర్షణల్లో 100 మంది వరకు మృతి చెందారు. తాజాగా, మరోసారి ఘర్షణలు చెలరేగడంతో బంగ్లాదేశ్ లో నిరవధిక కర్ఫ్యూ విధించారు.

మార్చి నాటికి బీఎస్ఎన్ఎల్ 4జీ సేవలు: కేంద్రమంత్రి పెమ్మసాని

గుంటూరు జిల్లాలో పర్యటించిన కేంద్ర సహాయమంత్రి పెమ్మసాని

తాడికొండలో బేస్ బ్యాండ్ యూనిట్ ప్రారంభం

4,500 టవర్ల ద్వారా నాణ్యమైన 4జీ సేవలు అందిస్తామని వెల్లడి

కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల శాఖ సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ నేడు గుంటూరు జిల్లాలో పర్యటించారు. తాడికొండలో ఏర్పాటు చేసిన దేశీయ బేస్ బ్యాండ్ యూనిట్ ను స్థానిక ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్ తో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పెమ్మసాని మాట్లాడుతూ, వచ్చే ఏడాది మార్చి నాటికి బీఎస్ఎన్ఎల్ 4జీ సేవలు అందరికీ అందుబాటులోకి వస్తాయని వెల్లడించారు. 4,500 టవర్ల ద్వారా నాణ్యమైన 4జీ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తాయని వివరించారు. అతి తక్కువ ధరలకే 4జీ సేవలు అందించేందుకు కేంద్రం ప్రణాళికలు రూపొందిస్తోందని పెమ్మసాని పేర్కొన్నారు. ప్రైవేటు టెలికామ్ సంస్థలు ధరలు పెంచడం వల్ల అందరూ బీఎస్ఎన్ఎల్ వైపు చూస్తున్నారని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు కూడా ఇంటర్నెట్ సేవలు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని తెలిపారు.

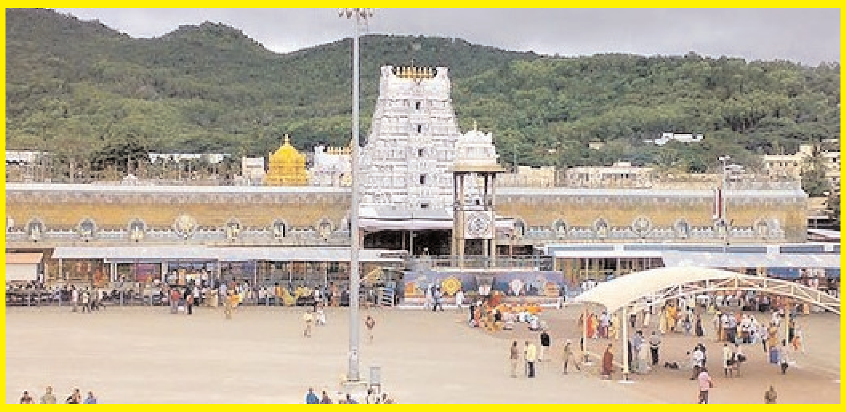
సీనియర్ సిటిజన్ల దర్శనంపై వచ్చే పుకార్లను నమ్మవద్దు: టీటీడీ

తిరుమలలో వృద్ధులకు దర్శనంపై తప్పుడు ప్రచారం జరుగుతోందన్న టీటీడీ

ప్రతి రోజూ 1000 మంది వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు దర్శనం కల్పిస్తామని వెల్లడి

మూడు నెలల ముందే, ప్రతి నెల 23వ తేదీన కోటా విడుదల చేస్తామని స్పష్టీకరణ

తిరుమలలో సీనియర్ సిటిజన్లకు శ్రీవారి దర్శనంపై వస్తున్న పుకార్లను నమ్మవద్దని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) విజ్ఞప్తి చేసింది. రోజూ వెయ్యి మంది వృద్ధులకు, దివ్యాంగులకు దర్శనం కల్పిస్తామని స్పష్టం చేసింది. సీనియర్ సిటిజన్లకు సంబంధించి మూడు నెలల ముందే కోటా విడుదల చేస్తామని, ప్రతి నెల 23వ తేదీన సీనియర్ సిటిజన్ల దర్శనం టికెట్లు జారీ చేస్తామని టీటీడీ వివరించింది. వారిని ప్రతి రోజూ మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు శ్రీవారి దర్శనానికి అనుమతిస్తామని వెల్లడించింది.



మధ్యప్రదేశ్‌లో విషాదం

మధ్యప్రదేశ్‌లోని సాగర్ జిల్లాలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఆలయ గోడ కూలిన ఘటనలో 9 మంది చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోగా పలువురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. షాపూర్‌లోని హర్దౌల్ బాబా ఆలయంలో పూజా కార్యక్రమం జరుగుతుండగా ఈ ఘటన జరిగింది. గాయపడిన చిన్నారులను రక్షించి ఆసుపత్రికి తరలించారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు స్థానికులతో కలిసి సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. మృతి చెందిన చిన్నారులు 10 నుంచి 15 ఏళ్ల లోపు వారేనని అధికారులు తెలిపారు.

శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు నుంచి సాగర్‌కు ఉరకలెత్తుతున్న కృష్ణమ్మ

శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు నుంచి సాగర్‌కు ఉరకలెత్తుతున్న కృష్ణమ్మ

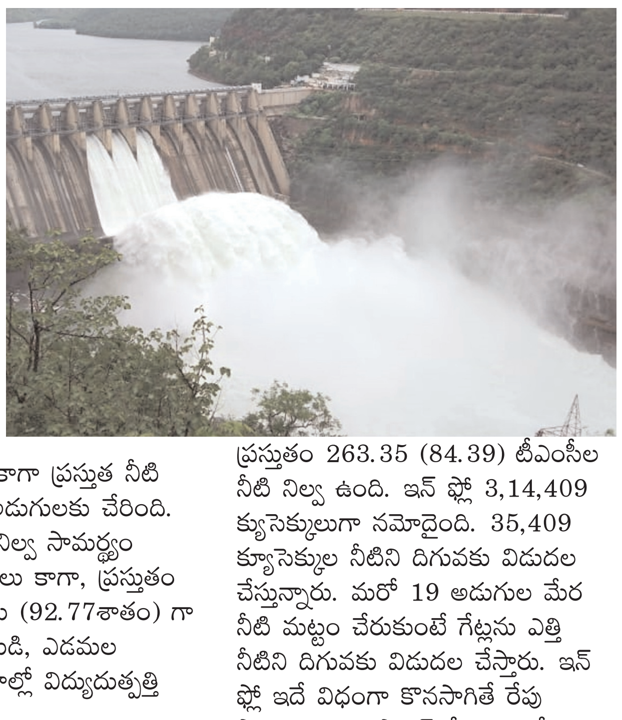
రిజర్వాయర్ నుంచి 5లక్షల క్యూసెక్కులు దిగువకు

సాగార్జున సాగర్ వద్ద ఇన్ ఫ్లో 3 లక్షల క్యూసెక్కులు

రేపు సాగర్ గేట్లు ఎత్తేందుకు అధికారులు సన్నాహాలు

శ్రీశైలం జలాశయానికి ఎగువ పరీవాహక ప్రాంతాల నుంచి భారీగా వరద ఉద్ధృతి పెరుగుతోంది. గంట గంటకూ నీటి మట్టం పెరుగుతూ జలాశయం నిండుకుండగా మారింది. ఎగువ ప్రాజెక్టుల నుంచి నాలుగు లక్షలకు పైగా క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో వచ్చి చేరుతున్నది. దీంతో డ్యామ్ గేట్లు ఎత్తి 5 లక్షల క్యూసెక్కులకుపైగా విడుదల చేయడంతో నాగార్జునసాగర్‌కు కృష్ణమ్మ పరుగులు తీస్తున్నది. నాగార్జున సాగర్ కూడా నిండుకుండలా మారిపోతున్నది. దీంతో సాగర్ నుంచి కూడా నీటిని దిగువకు విడుదల చేయనున్నారు.

శ్రీశైలం, నాగార్జున సాగర్ వద్ద ఇన్ ఫ్లో, అవుట్ ఫ్లో వివరాలు ఇలా..



ఈ ఉదయం 7 గంటలకు శ్రీశైలం జలాశయానికి 4,06,236 క్యూసెక్కుల వరద వచ్చి చేరుతోంది. ఔట్ ఫ్లో 5,50,731 క్యూసెక్కులుగా ఉంది. శ్రీశైలం పూర్తి స్థాయి నీటి మట్టం 885 అడుగులు కాగా ప్రస్తుత నీటి మట్టం 882.2 అడుగులకు చేరింది. పూర్తిస్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 215.81 టీఎంసీలు కాగా, ప్రస్తుతం 200.2 టీఎంసీలు (92.77శాతం) గా ఉంది. శ్రీశైలం కుడి, ఎడమల జలవిద్యుత్ కేంద్రాల్లో విద్యుదుత్పత్తి కొనసాగుతున్నది.

నాగార్జున సాగర్ విషయానికి వస్తే ఉదయం 9 గంటల సమయానికి నీటి మట్టం 572.7 అడుగులుగా ఉంది. ప్రాజెక్టు పూర్తి స్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 312.5 టీఎంసీలు కాగా, ప్రస్తుతం 263.35 (84.39) టీఎంసీల నీటి నిల్వ ఉంది. ఇన్ ఫ్లో 3,14,409 క్యూసెక్కులుగా నమోదైంది. 35,409 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. మరో 19 అడుగుల మేర నీటి మట్టం చేరుకుంటే గేట్లను ఎత్తి నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తారు. ఇన్ ఫ్లో ఇదే విధంగా కొనసాగితే రేపు సాయంత్రానికి సాగర్ గేట్లను ఎత్తే అవకాశం ఉంది. ఇందుకోసం ప్రాజెక్టు అధికారులు ఇప్పటికే కసరత్తు ప్రారంభించారు. ముందుగా కొంత మేర క్రస్ట్ గేట్లు పైకి ఎత్తి నీటిని దిగువకు విడుదల చేయనున్నారు.

విలేఖరులు కావలెను

అసలైన అక్షర జ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తూ... విలువలతో కూడిన జీవన శైలిలో ప్రేరణ కలిగించే విషయాలపై అవగాహన కలిగిస్తూ.. ప్రజల సాధకబాధకాల్లో మమేకమై పరిష్కార మార్గాలపై ప్రేరణ కలిగించాలి అనుకుంటున్నారా..? బాధ్యతయుతమైన జర్నలిజంలో రాణించాలనుకుంటున్నారా..? అయితే రండి... అక్షరాన్ని అనుకున్న విధంగా రాద్దాం..

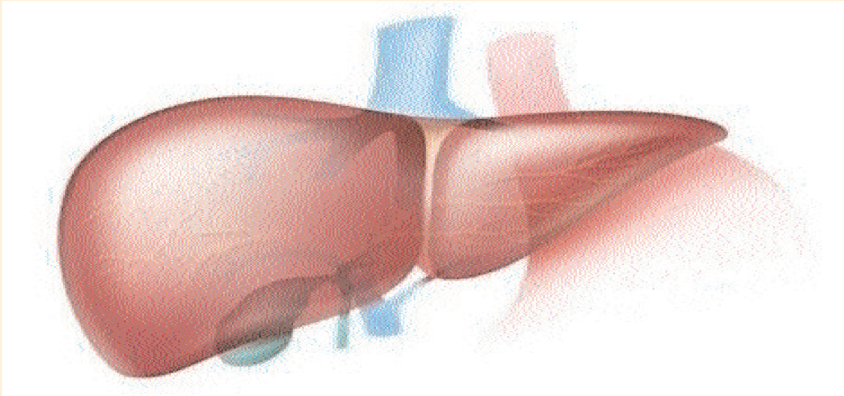
పీపుల్స్ మోటివేషన్ తెలుగు దినపత్రికలో

నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్‌లు మండల రిపోర్టర్‌లు కావలెను..

సంప్ర : 80086 22746

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

లివర్, బ్లడ్‌ని క్లీన్ చేసే జ్యూస్ ఇదే?



మనకు లభించే కొన్ని కూరగాయలతో తయారు చేసే జ్యూస్ లను తాగడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందడంతో పాటు బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గొచ్చు. వెజిటబుల్ జ్యూస్ ల ఉపయోగ గురించి ఇప్పటి దాకా మనం చాలానే తెలుసుకున్నాం.ఇక ఇప్పుడు మరో వెజిటబుల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటి ఇంకా దానిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.బీట్ రూట్ ను ఉపయోగించి చేసే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల కాలేయంలో పేరుకున్న మలినాలు ఈజీగా తొలగిపోయి.. కాలేయం బాగా శుభ్రమవుతుంది. అలాగే రక్తనాళాల్లో పేరుకున్న వ్యర్థాలు తొలగిపోయి.. రక్తం బాగా శుభ్ర పడుతుంది. ఇంకా అలాగే కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ పెరిగి రక్తహీనత సమస్య కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది. మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి.అలాగే మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలన్నీ కూడా అందుతాయి. ఇంకా బీపీ కూడా కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. శరీరంలోని మలినాలు, విష పదార్థాలు ఈజీగా తొలగిపోయి.. శరీరం బాగా శుభ్రపడుతుంది. ఇక ఈ జ్యూస్ ను తయారు చేసుకునేందురు బీట్ రూట్, క్యారెట్, గుప్పెడు కొత్తిమీర, 2 ఇంచుల అల్లం ఇంకా ఒక టమాట తీసుకోవాలి. బీట్ రూట్ పై చెక్కు తీసి దానిని ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఇంకా అలాగే క్యారెట్, టమాటా, అల్లంను ముక్కలుగా తరిగి.. మిక్సీ జార్ లో వేసి అర టీ గ్లాస్ నీళ్లుపోసుకొని గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. అలాగే కొద్దిగా కొత్తిమీర వేసి మరో అర టీ గ్లాస్ నీళ్లుపోసి మిక్సీ పట్టుకోవాలి. ఇక ఆ తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని గ్లాస్ లోకి వడకట్టి జ్యూస్ ను తాగాలి.జ్యూస్ లో కొద్దిగా నిమ్మరసం, ఒక స్పూన్ తేనె కూడా కలుపుకుని తాగవచ్చు. ఉదయాన్నే ఈ జ్యూస్ తాగితే కాలేయం శుభ్రం అవ్వడంతో పాటు బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గవచ్చు. చర్మం కూడా కాంతివంతంగా ఇంకా అందంగా తయారవుతుంది.అలాగే శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్ పోయి క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక సమస్యల బారిన పడకుండా కూడా ఉంటాం.

గుండె జబ్బులని దూరంగా ఉంచే ఆహారాలు..?

గుండె జబ్బులని దూరంగా ఉంచే ఆహారాలు ఇవే ?ప్రస్తుత కాలంలో గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులతో చాలా మంది చాలా రకాలుగా బాధపడుతున్నారు. జీవనశైలి, తీసుకునే ఆహారం, టెన్షన్ ఇంకా ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి వంటి కారణాల వల్ల మనిషికి గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు చాలా ఎక్కువ అవుతున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, శరీరానికి అనువైన వ్యాయామం ఇంకా దురవాట్లకు దూరంగా ఉండటం గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు , మూత్రపిండ వ్యాధులు, అలాగే దంత వ్యాధులు గుండెజబ్బులకు ఖచ్చితంగా దారితీస్తాయి. అలాగే అస్థిరంగా రొమ్మునొప్పి, రక్తపోటు అధికమవటం ఇంకా గుండె పని విధానంలో అసాధారణంగా ఉండటం లాంటివి కనిపించగానే ఖచ్చితంగా వైద్యున్ని సంప్రదించాలి.దేశంలో గుండె సమస్యలతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల వల్ల చాలా మంది మరణిస్తున్నారు.వేళకు ఆహారం తీసుకోకపోవడం, వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన ఒత్తిళ్లు ఇంకా తగినంత వ్యాయమం లేకపోవడం వంటివి గుండె పనితీరును మందగింపజేస్తున్నాయి. అలాగే రక్తనాళాల్లో కోలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోవడం కూడా గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తోందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.సాధారణంగా చేపలు ఎక్కువగా తినేవారిలో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు తక్కువగా వస్తాయని అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. చేపల్లో ఉండే ఒమేగా3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె పనితీరును బాగా మెరుగుపరుస్తాయి.అలాగే ఆకు కూరలు గుండెకు చాలా మంచిది. క్యాన్సర్ వంటి రోగాలను కూడా దరిచేరనివ్వవు. పాలకూర, కొత్తమీద, ర్యాడిష్ మొదలైన వాటిలో కొవ్వు శాతం తక్కువ ఉండటంతో పాటు ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం ఇంకా పోటాషియం ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి గుండె పనితీరును మెరుగు పర్చడంలో బాగా సహాయపడతాయి.ప్రతి రోజూ ఆహారంలో భాగంగా ఇవి తీసుకునేవారికి మిగిలిన వారితో పోలిస్తే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు 11 శాతం తక్కువగా ఉంటాయి.

మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గాలంట..?

ఇప్పుడు చెప్పే లడ్డూను రోజుకు ఒకటి తింటే మనం చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే ఈ లడ్డూలను పిల్లల దగ్గర నుండి పెద్దల వరకు ఎవరైనా కూడా తినవచ్చు.ఈ లడ్డూలను తినడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు చాలా ధృడంగా తయారవుతాయి.అలాగే కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.ఇంకా క్యాల్షియం లోపంతో బాధపడే వారు ఈ లడ్డూలను తినడం వల్ల క్యాల్షియం లోపం తగ్గడంతో పాటు మళ్ళీ రాకుండా ఉంటుంది. అలాగే ఈ లడ్డూలను తినడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా బాగా పెరుగుతుంది. అలాగే అనారోగ్య సమస్యలు కూడా మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి.ఇంకా రక్తహీనత సమస్య తలెత్తకుండా ఉంటుంది. అలాగే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటాము.పిల్లలకు ఈ లడ్డూలను ఇవ్వడం వల్ల వారిలో ఎదుగుదల కూడా చాలా చక్కగా ఉంటుంది.ఇంకా అంతేకాకుండా అ లడ్డూలను తినడం వల్ల రక్తపోటు కూడా ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది.అలాగే శరీరంలో ఇన్ ఫ్లామేషన్ కూడా తగ్గుతుంది. స్త్రీలు ఈ లడ్డూలను తినడం వల్ల వారికి నెలసరి సక్రమంగా వస్తుంది. ఇంకా అంతేకాకుండా చర్మం ఇంకా జుట్టు ఆరోగ్యం కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది. ఇక మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేసే ఈ లడ్డూలను తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. కేవలం రెండంటే రెండు పదార్థాలతో మనం ఈ లడ్డూలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇక క్యాల్షియం లోపాన్ని నివారించే ఈ లడ్డూలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. వాటి తయారీకి కావల్సిన ఆ రెండు పదార్థాలు ఏమిటి? వంటి పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ లడ్డూలను తయారు చేసుకోవడానికి మనం నువ్వులను ఇంకా ఖర్జూరాలను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది.ఈ రెండు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసేవే. వీటిలో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే చాలా పోషకాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. వీటితో లడ్డూలను తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

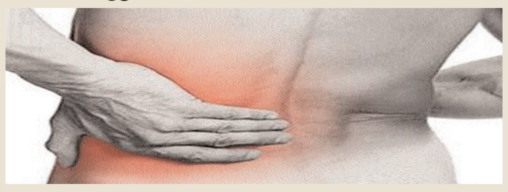
నోరు కంపు కొట్టకుండా ఉండాలంటే..?

సాధారణంగా మనం నోరు కంపుకొట్టకుండా మౌత్ వాష్ లను నోట్లో పోసుకుని ఒక నిమిషం పాటు పుక్కిలించి తరువాత ఉమ్మి వేస్తూ ఉంటాము. అయితే ఈ మౌత్ వాష్ లను చాలా తక్కువ సమయమే ఉపయోగించినప్పటికి వీటిని వాడడం వల్ల మనం చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఈ మౌత్ వాష్ లల్లో ఉండే ఆల్కాహాల్ నోట్లో జిగురు తక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. నోట్లో జిగురు ఉత్పత్తి అవ్వడం కూడా మనకు చాలా అవసరం.మనం ఆహారాన్ని నమిలేటప్పుడు ఆహారం సులభంగా కదలడానికి ఇంకా నోట్లో చెడు బ్యాక్టీరియా శాతం పెరగకుండా చేయడంలో జిగురు సహాయపడుతుంది. మౌత్ వాష్ లను వాడడం వల్ల జిగురు ఉత్పత్తి తగ్గి నోటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది.ఇంకా అలాగే మౌత్ వాష్ లల్లో ఉండే సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ వల్ల తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ రసాయనం వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం కూడా ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మౌత్ వాష్ లను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్ దెబ్బతింటుంది.దంతాలపై ఎనామిల్ దెబ్బతినడం వల్ల దంతాలు పుచ్చడం ఇంకా దంతాలు సున్నితంగా మారడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇంకా అలాగే కొంతమంది భోజనం తీసుకోవడానికి ముందుగా మౌత్ వాష్ తో నోటిని బాగా శుభ్రం చేసుకుంటారు. ఆ తరువాత భోజనం తింటారు. ఇలా చేయడం వల్ల మౌత్ వాష్ లో ఉండే రసాయనాలు మన పొట్టలోకి వెళ్లి చాలా ఇబ్బందులకు గురి చేసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం మౌత్ వాష్ లను ఉపయోగించడం అంత మంచిది కాదు. అయితే మౌత్ వాష్ లకు బదులుగా రెండు రకాల నూనెలను వాడడం వల్ల నోరు తాజాగా, దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.అయితే ఈ మౌత్ వాష్ లకు బదులుగా మనం పిప్పర్ మెంట్ ఆయిల్ ను వాడడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆయిల్ ను 4 లేదా 5 చుక్కల మోతాదులో నీటిలో వేసి కలిపి బాగా పుక్కిలించాలి. ఇక ఇలా పుక్కిలించడం వల్ల నోరు తాజాగా ఉంటుంది. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.

సీతాఫలం తింటున్నారా? ఐతే ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలి

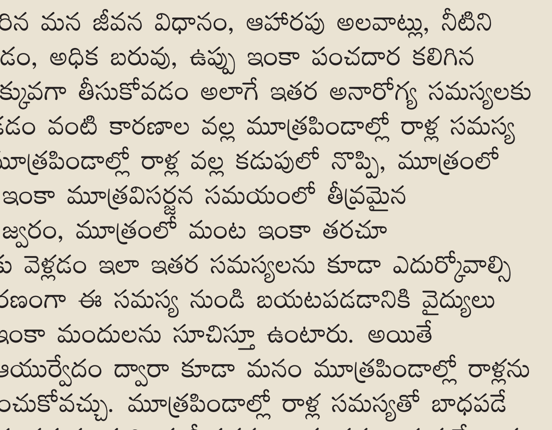
సీతాఫలం మీగడలాంటి గుజ్జుతో, ప్రత్యేక రుచితో నోరూరిస్తుంది. ఎన్నో పోషక విలువలను శరీరానికి అందించే సీతాఫలం గురించి తెలుసుకుందాము. సీతాఫలంలో కొవ్వు ఏ మాత్రం ఉండదు. ఒక్కో సీతాఫలంలో 200 క్యాలరీల వరకు శక్తి ఉంటుంది. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు ఈ పండ్లను తిన్నట్లయితే శరీరానికి కావాల్సినంత గ్లూకోజ్ లభిస్తుంది.ఈ పండు తింటుంటే కండరాలు బలోపేతమై బలహీనత, సాధారణ అలసటను దూరం చేస్తుంది. వాంతులు, తలనొప్పికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. చర్మ వ్యాధులకు మంచి మందుగా ఉపయోగపడుతుంది. సీతాఫలం ప్రతిరోజూ తింటుంటే జుట్టు నల్లగా ఆరోగ్యంగా మెరుస్తుంది, కుదుళ్లకు దృఢత్వానిస్తుంది.పేగుల్లో వుండే హెల్మింత్స్ అనే నులిపురుగుల నివారణలో సీతాఫలం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ పండు గుజ్జు అల్సర్లపై చక్కటి మందులాగా పనిచేసి ఉపశమనాన్నిస్తుంది.త్రిదోష నివారిణిగా శరీరంలో వుండే వాత, పిత్త కఫ దోషాన్ని తగ్గించడంలో ప్యూరిఫైర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఆస్తమా ఉన్నవారు మాత్రం ఈ సీతాఫలంను తీసుకోకూడదు. మధుమేహం ఉన్నవారు తినకూడదు. ఎక్కువగా పండిన పండును తింటే గ్లూకోజ్ శాతం ఎక్కువగా ఉండి, చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులకు హాని చేస్తుంది. లివర్ వ్యాధితో, మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడేవారు సైతం ఈ సీతాఫలానికి దూరంగా ఉండాలి.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లని పోగొట్టే సింపుల్ టిప్?



మనలో చాలా మంది కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో ఎంతగానో బాధపడుతూ ఉంటారు. మారిన మన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, నీటిని తక్కువగా తాగడం, అధిక బరువు, ఉప్పు ఇంకా పంచదార కలిగిన ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడడం వంటి కారణాల వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య తలెత్తుతుంది.మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల వల్ల కడుపులో నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం రావడం ఇంకా మూత్రవిసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన బాధకలగడం, జ్వరం, మూత్రంలో మంట ఇంకా తరచూ మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లడం ఇలా ఇతర సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.సాధారణంగా ఈ సమస్య నుండి బయటపడడానికి వైద్యులు శస్త్రచికిత్సను ఇంకా మందులను సూచిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇవేకాకుండా ఆయుర్వేదం ద్వారా కూడా మనం మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఈజీగా తొలగించుకోవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడే వారు అలాగే ఈ సమస్య మరింత తీవ్రతరం కాకూడదు అనుకునే వారు రణపాలాకును తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రణపాలాకులో ఫైటో కెమికల్స్ తో పాటు 12 రకాల ఇతర రసాయన సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. సాధారణంగా మూత్రపిండాల్లో పేరుకుపోయిన క్యాల్షియం ఇంకా ఆక్సలైట్స్ తో కలిసి రాళ్లలాగా మారతాయి.ఈ రణపాలాకును తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే రసాయన సమ్మేళనాలు క్యాల్షియం ఇంకా ఆక్సలైట్స్ కలవకుండా చేసి రాళ్లు ఏర్పడకుండా నిరోదించడంలో సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇంకా అలాగే రాళ్ల కణాల దెబ్బతిన్న కణజాలాన్ని తిరిగి సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడంలో కూడా రణపాల ఆకు చాలా బాగా సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక మూత్రపిండాలల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడే వారు 4 రణపాలాకులను తీసుకుని 200 ఎమ్ ఎల్ నీటిలో వేసి 100 ఎమ్ ఎల్ అయ్యే దాకా మరిగించాలి.ఆ తరువాత ఈ కషాయాన్ని వడకట్టి తేనె కలిపి తీసుకోవాలి.ఇంకా అలాగే ఈ ఆకులను నేరుగా నమిలి తినవచ్చు. ఈ విధంగా రణపాలాకును తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కళ్ళకలక వస్తే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

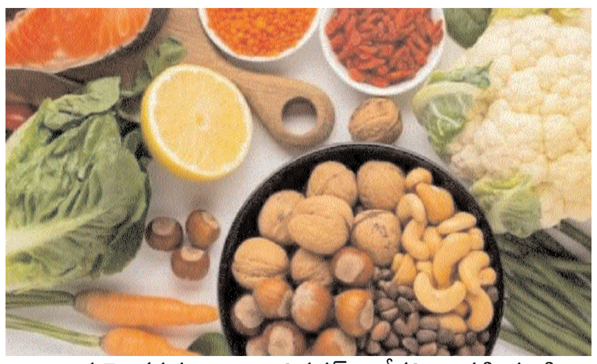


ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా కూడా కళ్ల కలక కలకలం సృష్టిస్తోంది. ఈ వ్యాధి దెబ్బకి అందరూ భయపడిపోతున్నారు. ముఖ్యంగా చాలా తొందరగా ఈ వ్యాధి అందరికీ సోకుతోంది. అయితే ఈ కళ్ల కలక ఎలా వ్యాపిస్తుంది ఇది వచ్చినపుడు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అన్న విషయం చాలామందికి తెలియదు. కళ్ల కలక వైరస్ లేదా బ్యాక్టీరియా అలర్జీ కారణంగా వస్తుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొకరికి వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ముఖ్యంగా గుంపులు గుంపులుగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఈ కళ్ల కలక వ్యాధి అధికంగా వ్యాప్తి చెందేందుకు అవకాశాలు ఉన్నాయి.? కళ్లకలకలు వాతావరణ పరిస్థితుల్లో మార్పు కారణంగా వస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న వ్యక్తి నుంచి ఆ వైరస్ ఇతర వ్యక్తులకు కంటి స్రావాలు, చేతుల ద్వారా చేరుతుంది. ఎక్కువ శాతం చేతులు కళ్లలో పెట్టుకోవడం ద్వారా సోకుతుంది. ఒక వ్యక్తి ముక్కులో లేదా సైనస్‌లో ఉండే వైరస్, బ్యాక్టీరియా ఇతరుల కళ్లలోకి చేరడం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాంటాక్టు లెన్స్ వినియోగించే అలవాటు ఉన్నవారు వాటిని సక్రమంగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. సరైన లెన్స్ వాడకపోవడం వల్ల కూడా కళ్ల కలక రావచ్చు. బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వల్ల వేగంగా ఒకరి నుంచి ఒకరికి వ్యాపిస్తాయి. రసాయనాలు, వాహనాల పొగ, సౌందర్య ఉత్పత్తుల వాడకం వల్ల కూడా వ్యాపిస్తాయి. అలర్జీ, దుమ్ము ధూళి, పెంపుడు జంతువులు, పూల పుప్పొడి ద్వారా వచ్చే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా నాలుగు నుంచి ఏడు రోజులపాటు ఇది ఉంటుంది. కళ్లు ఎర్రగా మారి నీరు కారడం, మండిపోవడం, కళ్లల్లో దురద, చికాకుగా ఉండడం, పుసులు కట్టి అంటుకుపోవడం, చిన్న పిల్లల్లో స్వల్పంగా జ్వరం వచ్చే అవకాశం. ఒక కన్ను లేదా రెండు కండ్లు ఎర్రగా మారడం. నల్లటి అద్దాలు పెట్టుకుంటే లక్షణాల నుంచి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది. వేడిచేసి చల్లార్చిన నీటితో కళ్లు శుభ్రం చేసుకోవాలి. కంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండేందుకు యాంటిబయాటిక్స్ చుక్కల మందులు వాడాలి. కాంటాక్ట్ లెన్స్ పెట్టుకునేవారు వాటిని మానేయాలి. వైరస్ వల్ల కలిగే సమస్య ఒకట్రెండు వారాల్లో తగ్గిపోతుంది. బ్యాక్టీరియాతో సమస్య ఏర్పడితే మెడిసిన్ కచ్చితంగా తీసుకోవాలి.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation
సోమవారం | ఆగస్టు | 5 | 2024

థైరాయిడ్ సమస్యకు పరిష్కారముందా

ఆధునిక జీవన విధానంలో ఎదురయ్యే వివిధ రకాల సమస్యల్లో అతి ముఖ్యమైంది థైరాయిడ్. థైరాయిడ్ కారణంగా చాలారకాల వ్యాధులు చుట్టుముడుతుంటాయి. ఎందుకంటే శరీరంలోని వివిధ రకాల పనుల్ని నియంత్రించేది థైరాయిడ్ నే. అందుకే థైరాయడ్ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మనిషి శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏదైనా సమస్య తలెత్తిందంటే అది ఏదో ఒక రూపంలో బయటపడుతుంటుంది. అంటే తరచూ మనకు ఎదురయ్యే జ్వరాలు, వివిధ రకాల నొప్పులు, అలసట, నీరసం వంటివి సాధారణంగా వచ్చేవి కావు. శరీరంలో అంతర్గతంగా సమస్య తలెత్తితే కన్పించే లక్షణాలే. ఆ లక్షణాల్ని బట్టి సమస్య ఏంటనేది గుర్తించగలిగితే సకాలంలో చికిత్స సాధ్యమౌతుంది. అదే విధంగా థైరాయిడ్ సమస్యను కూడా సకాలంలో గుర్తించగలగాలి. థైరాయిడ్ అనేది ఓ గ్రంధి. మనిషి శరీరంలో మెడ భాగంలో లోపల సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉంటుంది. మనిషి శరీరానికి అవసరమైన హార్మోన్ల విడుదల ఈ గ్రంథి చేసే పని. ఈ గ్రంథిలో సమస్య ఏర్పడితే హార్మోన్ల విడుదలపై ప్రభావం పడి..వివిధ రకాల సమస్యలు ఏర్పడతాయి.సాధారణంగా థైరాయిడ్ సమస్య ఉంటే శరీరం పనితీరు కూడా ప్రభావితమౌతుంది. ఆహారపు అలవాట్లను క్రమబద్ధీకరించుకుంటే థైరాయిడ్ గ్రంథిలో తలెత్తే సమస్యను సరిచేయవచ్చు. అంటే థైరాయిడ్ సమస్యను దూరం చేయవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య నుంచి గట్టెక్కేందుకు ఏయే పదార్ధాలు తీసుకోవాలో, ఏవి తీసుకోకూడదో తెలుసుకుందాం.. యాపిల్‌లో ఉండే పేక్టిన్ అనే ఫైబర్ థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను సమతుల్యం చేయడంలో దోహదపడుతుంది. రోజూ యాపిల్ తినడం వల్ల థైరాయిడ్ సమస్య తగ్గుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యకు చెక్ చెప్పాలంటే మరో అద్భుతమైన ఆహారం బ్రౌన్ రైస్. ఇందులో ఆరోగ్యానికి అవసరమైన సెలేనియం, జింక్, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా థైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి పరిష్కారం. బాదం, వాల్ నట్స్, బ్రెజిల్ నట్స్ వంటివి వారంలో కనీసం 4-5 సార్లు తీసుకుంటే థైరాయిడ్ వంటి సమస్యల్ని దూరం చేయవచ్చు. పెరుగులో ఉండే ప్రో బయోటిక్స్ ప్రేవుల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అదే సమయంలో థైరాయిడ్ సమస్యను నియంత్రించడంలో



ఉపయోగపడతాయి. కాలిఫ్లవర్, బ్రోకలి, అరటి వంటి క్రూసిఫెరోస్ కూరగాయలకు థైరాయిడ్ రోగులు దూరంగా ఉండాలి. ఇవి థైరాయిడ్ సమస్యను మరింత పెంచుతాయి. అందుకే మీ డైట్‌లో ఇవి లేకుండా చూసుకోవాలి. గ్లూటెన్ అనేది థైరాయిడ్ సమస్యను పెంచుతుంది. అందుకే గ్లూటెన్ ఉండే పదార్ధాలను డైట్‌కు దూరంగా ఉంచడం మంచిది. రోజూ నిర్ణీత సమయంలో వ్యాయామం చేయడమే కాకుండా ఒత్తిడి లేని జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలి.

అల్లం టీ వల్ల ఇన్ని ఉపయోగాలా.!

చాలా మందికి ఉదయాన్నే వేడివేడిటీ గొంతులో పడితే కానీ మనసు ఊరుకోదు.. ఉత్సాహంగా కూడా పనిచేస్తారు కూడా.. దీనిలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, మినరల్స్ శరీరానికిఎంతో మేలు చేస్తాయి. ప్రయాణాలలో కడప తిప్పే వారికి వాంతులు అయ్యే వారికి ఈ అల్లం టీ చాలా బాగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కడుపుబ్బరం గ్యాస్ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవారు కి కూడా ఈ అల్లం టీ చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా మహిళలు పీరియడ్స్ సమయంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలకు అల్లం టీ దివ్య ఔషధముల పనిచేస్తుంది. అప్పుడు వచ్చిన నొప్పిదూరం అవుతుంది.. దీనిని రోజు తాగితే మరీ మంచిది. 40,ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులకు నడుము నొప్పి కీళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అలాంటి వారు కూడా అల్లం టీ తాగవచ్చు. జలుబు, జ్వరం ఉన్నవారు అల్లం టీ తాగాలి. మెరుగైన రక్తప్ర ప్రసరణకు అల్లం టీ బాగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. శరీరం ఒత్తిడికి గురి అయినప్పుడు మానసిక ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను దూరం చేసి గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా నివారిస్తుంది. సీజనల్ వ్యాధులకు అల్లం టీ తో చెక్ పెట్టవచ్చు. జలుబు, ఒళ్ళు నొప్పులు, జ్వరం వంటి సమస్యలకు అల్లం టీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అధిక బరువును తగ్గించే శక్తి కూడా అల్లం టీ కి ఉంది. దూరం చేసి గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా నివారిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత కోసం అల్లం టీ ని తీసుకుంటే ఉపయోగముంటుంది%ా% దీంతో కూరలకు చక్కని రుచి వస్తుంది. అయితే రుచికే కాదు.. ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందించడంలోనూ అల్లం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అల్లం లేకుండా మనం తయారు చేసే కూరలు తక్కువ ఉంటాయి. ఓన్లీ కర్రీస్ లో వేసుకోవడమే కాకుండా మనం అల్లం కషాయం తీసుకోవడం అట్లాగే పౌడర్ ఎక్కడైనా యూస్ చేయడం టీలోఅల్లం యూస్ చేయడం ఇలా రకరకాల ఫామ్స్ లో మనం అల్లం యూస్ చేసుకుంటూ ఉంటాము. ఏ రకంగా వాడినా సరే అల్లంకి చాలా బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. ఆ వర్క్ అవుట్ చేసినప్పుడు వచ్చే మజిలిస్ పెయిన్స్ నుంచి రికవరీ రావడానికి కూడా అల్లం అనేది రెగ్యులర్గా డైట్ లో ఆడ్ చేసుకుంటే మంచిది.రోజు వేడినీటిలో అల్లం నిమ్మరసం తేనె మిశ్రమాలు కలిపి తీసుకున్న ఫలితం ఉంటుంది. తేనలో కొన్ని అల్లం రసం చుక్కల్ని వేసి ఓ మిశ్రమంగా కలిపి తీసుకుంటే జలుబు దగ్గు, నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.మహిళలు అల్లం టీ తాగితే ఉత్తమం. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి కూడా అల్లం టీతో పెరుగుతుంది. అల్లం మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పని చేస్తుంది. చల్లని వాతావరణంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో వేడి కలుగుతుంది..

వేప రసం తాగడం ఎన్ని లాభాలో

ఆరోగ్య ప్రధాయినిగా వేప చెట్టును పరిగణిస్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే వేపాకులు, బెరడు, వేప పువ్వు, వేప నూనె ఇలా వేప చెట్టుకు సంబంధించిన ప్రతి ఒక్కటి కూడా వివిధ రోగాలకు మెడిసిన్ గా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అలాగే చాలామంది ఆయుర్వేదంలో కూడా వీటిని మెడిసిన్ తయారీలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే చర్మవ్యాధులు అజీర్తి, జుట్టు సమస్యలు, దంత సమస్యలు ఇలా ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు వేపచెట్టు చాలా ప్రధాన ఆధారం. అయితే ప్రతిరోజు వేపరసం తాగడం వలన ఎన్నో రోగాలు పరారవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే వేప ఆకులలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే లేచి కాళీ కడుపుతో వేపరసాన్ని తాగడం వలన కడుపులోని మలినాలు అన్ని తొలగిపోతాయి. ఇంకా మలబద్ధకం సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇక పేగులకు ఏమైనా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నా కూడా వాటిని వేప నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఆ వివిధ రకాల క్యాన్సర్ రోగాల బారిన పడకుండా కూడా చూస్తుంది. అయితే ఇది గ్యాస్, ఉబ్బరం లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గించి జీర్ణశక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది.ఇక శరీరంలోని టాక్సిన్ లను బయటకు పంపించడంలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. ఇక నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇది కాపాడుతుంది. అయితే నోటి దుర్వాసన, నోటి పుండ్లు లాంటి సమస్యలను దూరం చేయడానికి వేప పుల్లతో పళ్ళు తోమడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మం కు కూడా చాలా ఉపయోగపడతాయి. చర్మంపై ఏర్పడే దద్దుర్లు, మొటిమలు లాంటివి ఇవి తగ్గిస్తుంది. ఇక అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు వేప రసం చాలా మేలు చేస్తుంది. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు షుగర్ లెవెల్స్ ను కంట్రోల్ చేయడానికి ఖాళీ కడుపుతో ఉదయాన్నే వెపరసం తాగడం చాలా మంచిది. ఇది షుగర్ లెవెల్స్ ను నియంత్రిస్తాయి.

చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?

చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ధృడంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుల్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికి దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది.ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము.ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయాటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కరిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్ళను పగొలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రవిసర్జన, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వడు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్ళను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డీహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని వడపోత చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాల్షియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్ అంటారు.

వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా..ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్‌లో తప్పకుండా లభించే పదార్ధం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయదంటారు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్ధాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం..వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్ధాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది.వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.

క్యారెట్‌తో క్యాన్సర్ దూరం..

నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కురగాయలు, పండ్లు మాత్రమే కాక దుంపలు కూడా ఉండాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది, అన్ని రకాల సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయి.పండ్లు, కురగాయల మాదిరిగానే దుంపలు కూడా శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని రకాల పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇలాంటి పోషకాలను కలిగి ఉన్న దుంపల్లో క్యారెట్లు ప్రముఖమైనవి. అందుకే ఫిట్‌నెస్ సాధించాలనుకునేవారు పచ్చి క్యారెట్లు లేదా క్యారెట్ జ్యూస్ కూడా తాగుతుంటారు. క్యారెట్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. ఇంతకీ అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. క్యాన్సర్ నిరోధిని: క్యారెట్‌లో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరిచి, అన్ని రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. అంతేకాక ఇందులోని కెరోటినాయిడ్స్, ఆంథోసైనిన్స్ క్యాన్సర్ నిరోధకాలుగా పనిచేసి ఈ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. మెరుగైన కంటి చూపు: ఎన్నో విటమిన్లను కలిగిన క్యారెట్ కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. క్యారెట్‌లోని బీటా కెరోటిన్ శరీరంలో విటమిన్ ఎ స్థాయిని పెంచి కంటిచూపును మెరుగు పరుస్తుంది.మెరుగైన జీర్ణవ్యవస్థ: క్యారెట్‌ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని ఫైబర్ కారణంగా ఫలితంగా మలబద్ధకం, అజీర్తి, కడుపు మంట, ఎసిడిటీ వంటి అన్ని రకాల కడుపు సమస్యలు తొలగిపోతాయి.షుగర్ కంట్రోల్: క్యారెట్‌లోని ఫైబర్ జీర్ణసమస్యలనే కాక రక్తంలోని షుగర్ లెవెల్స్‌ను క్రమబద్ధీకరించడంలో కూడా పనిచేస్తుంది. ఈ కారణంగానే డయాబెటీస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా క్యారెట్ లేదా క్యారెట్ జ్యూస్ తాగాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. బలమైన ఎముకలు: బోలు ఎముకల సమస్యను తొలగించేందుకు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ కె, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి అనేక పోషకాలు క్యారెట్ ద్వారా లభిస్తాయి. ఈ పోషకాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడమే కాక వాటి సాంద్రతను కూడా పెంచుతాయి. రక్తహీనత దూరం: చాలా మంది యువతులు, గర్భిణీలకు ఎదురయ్యే సర్వసాధారణ సమస్య రక్తహీనత, అంటే శరీరానికి సరిపడినంత రక్తం లేకపోవడం. ఈ సమస్య ప్రాణాంతక పరిస్థితులకు కూడా దారితీయగలదు. ఈ క్రమంలో రక్తహీనతను దూరం చేసుకునేందుకు క్యారెట్ తీసుకోవచ్చు. క్యారెట్‌లో ఉండే ఐరన్ రక్త కణాల ఉత్పత్తిని మెరుగుపరిచి, రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది.

తెలుగు దినపత్రిక
పీపుల్స్ మోటివేషన్
People's Motivation

నెక్స్ట్ లెవెల్ ప్లానింగ్‌తో
సమంత..?

సౌత్ స్టార్ హీరోయిన్ గా తిరుగు లేని క్రేజ్ తెచ్చుకున్న సమంత కెరీర్ మధ్యలో ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినా వాటిని దాటుకుంటూ సినిమాలు చేస్తూ వచ్చింది. సమంత ఏం చేసినా సంథింగ్ స్పెషల్ అనిపించేలా ఉంటుందని ఆమె ఫ్యాన్స్ నమ్ముతారు. ఈ క్రమంలో బాలీవుడ్ వెళ్లి అక్కడ వెబ్ సీరీస్ చేసిన సమంత ఇప్పుడు సిటాడెల్ హనీ బనీ సీరీస్ తో రాబోతుంది. ఈ సీరీస్ తో బాలీవుడ్ లో మరోసారి తన సత్తా చాటాలని చూస్తుంది సమంత. ఈ సీరీస్ టీజర్ రిలీజ్ టైం లో సమంత గ్లామర్ షో బాలీవుడ్ మీడియా అంతా డిస్కస్ చేసేలా చేసింది. ఇదిలాఉంటే సమంత ప్రస్తుతం మా ఇంటి బంగారం అనే సినిమా చేస్తుంది. ఆ సినిమా హీరోయిన్ మాత్రమే కాదు నిర్మాతగా కూడా కొత్త బాధ్యత మీద వేసుకుంది అమ్మడు. ఇదే కాదు సమంత పెద్ద ప్లానింగ్ తోనే నిర్మాణ రంగంలోకి దిగిందని టాక్. సమంత మరో రెండు సీరీస్ లను నిర్మించేలా ప్లాన్ చేస్తుందట. సిటాడెల్ సీరీస్ రిలీజ్ అవ్వగానే ఆ ప్రాజెక్ట్ ల గురించి అనౌన్స్ చేస్తుందని తెలుస్తుంది. రాజ్ అండ్ డీకే లతోనే సమంత వెబ్ సీరీస్ లు చేయబోతుందని టాక్. ఫ్యామిలీ మ్యాన్ 2 సీరీస్ తో రాజ్ అండ్ డీకే తో కలిసి పనిచేసిన సమంత వారి టాలెంట్ నచ్చి వారు అడిగితే చాలు కాదనకుండా చేస్తుంది. ఇక ఇప్పుడు బంగారం సినిమా తర్వాత మళ్లీ ఆ ఇద్దరి డైరెక్షన్ లోనే సీరీస్ నటించి నిర్మించేందుకు రెడీ అవుతుందట. సమంత ప్లానింగ్ చూసి ఆమె ఫ్యాన్స్ కూడా షాక్ అవుతున్నారు.

గ్యాంగ్‌స్టర్ అంటే ఇష్టం

సామాజిక మాధ్యమాల్లో చురుగ్గా ఉండే మలయాళ కథానాయిక మాళవిక మోహనన్. తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ప్రేక్షకులను అలరించిన ఈమె.. త్వరలో ప్రభాస్ సరసన 'రాజాసాబ్'తో తెలుగులో అడుగుపెట్టనుంది. తాజాగా సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా తన అభిమానులతో ముచ్చటించింది. ఎలాంటి జానర్‌లో నటించాలని ఉందని ఓ అభిమాని అడిగిన ప్రశ్నకు...'నాకు యాక్షన్ డ్రామాలంటే ఇష్టం. భవిష్యత్తులో ఓ గ్యాంగ్‌స్టర్ తరహా పాత్రలో నటించాలనుంది. ప్రతినాయిక ఛాయలున్న పాత్రల్లో కనిపించడం అంటే నాకు ఆసక్తి ఎక్కువ' అంటూ బదులిచ్చింది. విక్రమ్‌తో కలిసి నటించడంపై...'విక్రమ్‌ని మొదటిసారి కలిసినప్పుడు భయంగా అనిపించింది. ఆయనతో యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లు చేసేటప్పుడు కొంచెం ఇబ్బంది పడ్డా. కానీ ఆ విషయంలో విక్రమ్ నాకెంతో స్వేచ్ఛనిచ్చారు. ఆయన లేకుండా 'తంగలాన్' ప్రయాణాన్ని ఊహించుకోలేను. ఈ చిత్రం తర్వాత ఆయనపై మరింత గౌరవం పెరిగింది' అంటూ విక్రమ్ పట్ల తన అభిమానాన్ని పంచుకుంది మాళవిక. విక్రమ్ నటించిన 'తంగలాన్'లో కీలక పాత్రలో కనిపించనుంది మాళవిక. ఈ చిత్రం ఈ నెల 15న విడుదల కానుంది. ఈ నెల 4న మాళవిక పుట్టినరోజు కూడా. 'సర్దార్'తో ప్రేక్షకుల్ని థ్రిల్ చేశారు కథానాయకుడు కార్తి.. దర్శకుడు పీఎస్ మిత్రన్. ఇప్పుడీ విజయవంతమైన చిత్రానికి కొనసాగింపుగా 'సర్దార్ 2' సిద్ధమవుతోంది. కార్తి – మిత్రన్ కలయికలో రూపొందుతోన్న ఈ సినిమాని ఎస్.లక్ష్మణ్ కుమార్ నిర్మిస్తున్నారు. ఎస్.జె.సూర్య కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఇందులో కార్తికి జోడీగా మాళవిక మోహనన్‌ను ఖరారు చేశారు. ఈ విషయాన్ని చిత్ర బృందం శుక్రవారం అధికారికంగా ప్రకటించింది.

దేవరకొండ పోస్టర్‌పై రష్మిక ఫైర్..!

విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా జెర్సీ డైరెక్టర్ గౌతం తిన్ననూరి డైరెక్షన్ లో వస్తున్న సినిమా నుంచి లేటెస్ట్ గా ఒక పోస్టర్ రిలీజైంది. విజయ్ దేవరకొండ నుంచి రాబోతున్న మాస్ యాక్షన్ మూవీగా విడి 12వ సినిమాపై సూపర్ బజ్ ఏర్పడింది. సినిమాలో విజయ్ దేవరకొండ ఆర్మీ ఆఫీసర్ గా కనిపిస్తాడని టాక్. ఈ సినిమా నుంచి పోస్టర్ వదలగానే రష్మిక మందన్న నుంచి ఒక క్రేజీ కామెంట్ వచ్చింది. విడి 12వ సినిమా పోస్టర్ ఇలా రిలీజ్ అయ్యిందో లేదో అలా రష్మిక మ్యాడ్ నెస్ అంటూ ఫైర్ సింబల్ ని కామెంట్ పెట్టింది. విజయ్ గురించి రష్మిక.. ఆమె గురించి విజయ్ ఇలా ఇద్దరి మధ్య ఏదో జరుగుతుంది అని అందరు అనుకోవడమే కానీ బయటకు మాత్రం ఏది తెలియట్లేదు. ఐతే ఆడియన్స్ సైలెంట్ గా ఉన్నా ఇదిగో ఇలా అతని సినిమా పోస్టర్ రాగానే రష్మిక ఇలా కామెంట్ పెట్టి మళ్లీ చర్చలకు ఛాన్స్ ఇస్తుంది. ఇద్దరి మధ్య సంథింగ్ సంథింగ్ అన్న టాక్ ఉన్నా.. అది జస్ట్ ఫ్రెండ్ షిప్ అని అంటున్న వారు ఉన్నారు. ఏది ఏమైనా విజయ్ వెంటే రష్మిక అన్నట్టుగా అతన్ని ప్రతిక్షణం ఫాలో అవుతూ ఆడియన్స్ కు మరింత డౌట్ రేజ్ చేస్తుంది రష్మిక. విడి 12వ సినిమా 2025 మార్చి రిలీజ్ అని అనౌన్స్ మెంట్ కూడా వేశారు. మంచి ఎగ్జాం టైం లో సినిమా రిలీజ్ చేయాలని ప్లాన్ ఎవరిదో కానీ విజయ్ ఈసారి మాత్రం బాక్సాఫీస్ పై తన స్టామినా చూపించేందుకు గట్టి ప్లానింగ్ తోనే వస్తున్నాడని అనిపిస్తుంది. ఈ సినిమా తర్వాత విజయ్ రవికిరణ్, రాహుల్ సంకృత్యన్ కాంబినేషన్స్ లో సినిమాలు చేస్తున్నాడు. ఈ సినిమాలు కూడా నెక్స్ట్ లెవెల్ తో ప్లాన్ చేస్తున్నారని తెలుస్తుంది.

క్లాస్ డైరెక్టర్ మల్టీస్టారర్ మూవీ?

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో చాలా సంవత్సరాల క్రితం నందమూరి తారక రామారావు, అక్కినేని నాగేశ్వరరావు, కృష్ణ, శోభన్ బాబు లాంటి హీరోలు చాలా శాతం మల్టీస్టారర్ మూవీలలో నటించారు. ఇక వీరి కాలం పూర్తి అయిన తర్వాత చాలా వరకు మల్టీస్టారర్ సినిమాలు తెలుగులో తగ్గాయి. ఇక మళ్లీ ఆ ట్రెండ్ ను మొదలు పెట్టింది వెంకటేష్ , మహేష్ బాబు. వీరిద్దరూ చాలా కాలం తర్వాత తెలుగులో భారీ మల్టీస్టారర్ సినిమాలో కలిసి నటించారు. వీరు కలిసి నటించిన సీతమ్మ వాకిట్లో సిరిమల్లె చెట్టు అనే మల్టీస్టారర్ మూవీ అద్భుతమైన విజయం సాధించడంతో ఆ తర్వాత నుండి మళ్లీ తెలుగులో భారీ మల్టీస్టారర్ మూవీల ట్రెండ్ మొదలు అయింది.ఇకపోతే ఇప్పటికే తెలుగులో ఎన్నో భారీ మల్టీస్టారర్ సినిమాలు వచ్చాయి. అందులో చాలా వరకు మంచి విజయాలను కూడా అందుకున్నాయి. ఇకపోతే తెలుగులో ఇలాంటి భారీ మల్టీస్టారర్ మూవీనే మరొకటి రాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అసలు విషయం లోకి వెళితే ... టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీ లో అదిరిపోయే రేంజ్ క్రేజ్ ఉన్న సీనియర్ స్టార్ హీరోలలో నందమూరి నట సింహం బాలకృష్ణ ఒకరు. ఇకపోతే తెలుగులో మంచి గుర్తింపు కలిగిన యువ నటులలో రామ్ పోతినేని ఒకరు. వీరిద్దరితో ఒక భారీ మల్టీస్టారర్ మాస్మూవీ ని మహేష్ బాబు అనే దర్శకుడు రూపొందించబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ దర్శకుడు కొంత కాలం క్రితం నవీన్ పోలిశెట్టి హీరోగా అనుష్క శెట్టి హీరోయిన్ గా మిస్ శెట్టి మిస్టర్ శెట్టి అనే క్లాస్ ఎంటర్టైనర్ మూవీని రూపొందించాడు.

అలాంటి ప్రశ్నలకు గట్టిగా స్పందించిన టబు..?

మోస్ట్ బ్యూటిఫుల్ అండ్ వెరీ టాలెంటెడ్ నటి మనలలో ఒకరు అయినటువంటి టబు గురించి ప్రత్యేకంగా తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఈమె ఇప్పటికే ఎన్నో బ్లాక్ బస్టర్ తెలుగు మూవీలలో హీరోయిన్ గా నటించి చాలా సంవత్సరాల పాటు టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీ లో టాప్ హీరోయిన్ లలో ఒకరిగా కెరియర్ ను కొనసాగించింది. ఇకపోతే ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ తెలుగులో అప్పుడప్పుడు కొన్ని సినిమాలలో నటిస్తోంది. ఈమె తన ఫుల్ ఇంట్రెస్ట్ ను హిందీ ఇండస్ట్రీ పై పెట్టింది. అందులో భాగంగా ఈమె ప్రస్తుతం వరుస హిందీ సినిమాలలో నటిస్తూ వస్తుంది. కొంత కాలం క్రితమే టబు "క్రూ" అనే సినిమాలో నటించింది. ఈ మూవీ అద్భుతమైన విజయాన్ని అందుకుంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ ఔర్ మే కహా దమ్ థా అనే సినిమాలో నటించింది. ఈ సినిమా ఈ శుక్రవారం థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా విడుదల తేదీ దగ్గర:పడిన నేపథ్యంలో టబు ఈ సినిమా ప్రమోషన్లలో చాలా బిజీగా పాల్గొంటుంది. అందులో భాగంగా తాజాగా ఈమె ఓ ప్రమోషన్లలో పాల్గొంది. అందులో ఈమెకు బాలీవుడ్ లో ఉన్న పారితోషకం వ్యత్యాసాలపై ప్రశ్న ఎదురయింది. దీనిపై ఈమె స్పందిస్తూ ... ఎందుకు పారితోషకం గురించి సంబంధించిన ప్రశ్నలు తరచూ నటీమణులనే అడుగుతుంటారు. నిర్మాతలను కూడా ఇదే ప్రశ్న అడగవచ్చు కదా. అలాగే మీకెందుకు ఎక్కువ పారితోషకాలు ఇస్తున్నారు అని హీరోలను కూడా మీరు అడగవచ్చు కదా. అలా చేస్తే ఈ విషయంలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి అని టబు తాజాగా బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో పారితోషకల వ్యత్యాసాల గురించి స్పందించింది.

ఒకప్పుడు స్టార్ డైరెక్టర్ కష్టాలు..?

సినీ పరిశ్రమలో ఒక సమయంలో అద్భుతమైన విజయాలను అందుకొని స్టార్ డైరెక్టర్ల స్థాయికి వెళ్ళిన వారు కూడా ఆ తర్వాత కాలంలో వరస అపజాయలను అందుకోవడం వల్ల వారు తెరకెక్కించే సినిమాలపై ప్రేక్షకుల్లో పెద్దగా అంచనాలు ఉండవు. అలాంటి పరిస్థితులను ఇప్పటికే సినీ పరిశ్రమలో ఎంతో మంది దర్శకులు ఎదుర్కొన్నారు. ఇక ప్రస్తుతం ఆ పరిస్థితులలోనే విజయ్ భాస్కర్ కూడా ఉన్నారు. ఈయన కెరియర్ ప్రారంభించిన కొత్తలో అనేక విజయాలను అందుకున్నాడు. ఈయన తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో అద్భుతమైన విజయం అందుకున్నటువంటి నువ్వే కావాలి, నువ్వు నాకు నచ్చావ్, మన్మధుడు, మల్లీశ్వరి, లాంటి బ్లాక్ బాస్టర్ సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించాడు. ఈ సినిమాలు అద్భుతమైన విజయాలు అందుకోవడం వల్ల ఈయన క్రేజ్ తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో అద్భుతమైన స్థాయిలో పెరిగిపోయింది. ఆ తర్వాత ఈయనకు అనుకున్నంత స్థాయి విజయాలు దక్కలేదు. ఈయన అద్భుతమైన ఫామ్ లో ఉన్న సమయంలో మెగాస్టార్చిరంజీవి హీరోగా భూమిక చావ్లా, సమీరా రెడ్డి హీరోయిన్లుగా జై చిరంజీవ అనే సినిమాను తెరకెక్కించాడు. ఈ సినిమా అనుకున్నంత స్థాయి విజయం అందుకోలేదు. ఇక ఆ తర్వాత నుండి ఈయనకు ఎక్కువ శాతం బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర అపజయాలు దక్కాయి. మధ్యలో ప్రేమ కావాలి సినిమా మంచి విజయం అందుకుంది. ఇకపోతే తాజాగా ఈ దర్శకుడు ఉషా పరిణయం అనే సినిమాను రూపొందించాడు. ఈ మూవీ మరికొన్ని రోజుల్లోనే విడుదల కానుంది. ఒకప్పుడు స్టార్ డైరెక్టర్ అయిన ఈయన రూపొందించిన ఈ సినిమా ప్రస్తుతం అంచనాలు పెద్దగా లేవు. దానితో ఈయన భారీ ఎత్తున ఈ సినిమాకు ప్రమోషన్లు చేస్తున్నాడు. మరి ఈ మూవీ తో ఈ దర్శకుడు మంచి విజయాన్ని అందుకొని మళ్ళీ కం బ్యాక్ కావాలి అని చాలా మంది భావిస్తున్నారు.

Printed, Published and Owned by M.RAMESH, H.No. 87/-569, Ground floor, Madhavanagar, Kurnool City, Kurnool - 518002, Andhrapradesh State, and Printing at PSR Printers, No.87-569, Beside, Chenchureddy Apartment, Madhava nagar,Kurnool - 518002 District, Andhrapradesh, Published from H.No. H.No. 87/-569, Ground floor, Madhavanagar, Kurnool City, Kurnool - 518002, Andhrapradesh, Editor : M.RAMESH, Mob : 8008622746,E-mail : peoplesmotivation22@gmail.com