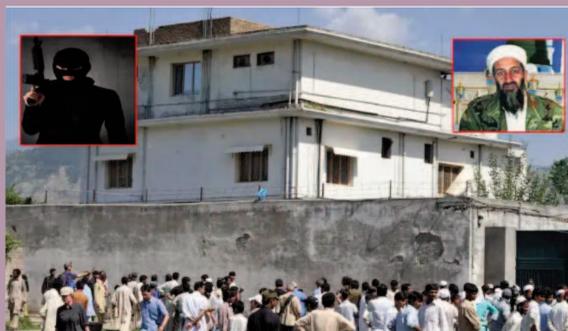




బిల్లాడెన్ అడ్డాలో పాక్ మెగా టెర్రర్ ఫ్యాక్టరీ..!

పాకిస్తాన్లో బిల్లాడెన్ అడ్డా అయిన అబోటాబాద్లో మెగా టెర్రర్ క్యాంప్ ఏర్పాటుచేశారు. దీన్ని పూర్తిగా ఆ దేశ సైన్యం కనుసన్నల్లో నిర్వహిస్తున్నారు.



అక్టోబర్ 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రపంచం అసాధ్యం. పాక్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెన్సీకి చెందిన ఓ గుర-అశ్రురూపియే రిలీజ్ పాకిస్థాన్. మెగా టెర్రర్ ఫ్యాక్టరీని ప్రతిఘటించి జనరల్ దీనిని పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఇక్కడ యు-అబోటాబాద్ లో నడుపుతోంది. ఈ విషయాన్ని భారత ఎవకలు, యువతలకు అయుధ వినియోగం, ఇతర ఉగ్ర ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాలు పసిగట్టాయి. ఈ ఉగ్ర క్యాంపు శిక్షణ ఇస్తున్నారు. గతంలో ఏకంగా సైన్యంలోని కీలక జనరల్ పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు అబోటాబాద్లోని ఓ సేఫ్ హౌస్లోనే అత్యధిక ఉగ్ర సంస్థ తెలుస్తోంది. ఈ విషయాన్ని ఆంగ్లపత్రిక ఎస్పీటీవీ కథనంలో పేర్కొంది. నిషేధిత ఉగ్ర సంస్థలు లచ్చర్ తోయిబా, జైషే ముహమ్మద్, హిజ్బుల్ ముజాహిద్దీన్లు ఏకంగా పాక్ సైనిక స్థావరం పక్కనే సంయుక్తంగా ఓ మెగా టెర్రర్ క్యాంపు ఏర్పాటుచేశాయి. ఇందులోకి అనుమతి లేకుండా ఇయిటి వ్యక్తులు అడుగుపెట్టడం శిక్షణ శిబిరాన్ని ఏర్పాటుచేసినట్లు అనుమానిస్తున్నారు.

ఈ ప్రదేశంపై మరింత స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. టెర్రర్ చీఫ్ లు హాఫీజ్ సయీద్, మసూద్ అజర్, సయ్యద్ సలాహుద్దీన్లు ఈ క్యాంపు సందర్శించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇది పాకిస్థాన్లోనే అతిపెద్ద టెర్రర్ క్యాంప్ ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. లచ్చర్, జైషే, హిజ్బుల్ సంస్థలు ఇక్కడే నియామకాలు చేపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. కొన్నాళ్లకు జమ్మాకశ్మీర్ లో ఉగ్రదాడులు తీవ్రం కావడంతో అబోటాబాద్లో ఉగ్రశిబిరం అంశం వెలుగులోకి రావడం గమనార్హం.

దీపావళికి 'మోదీ లడ్డూ'.. స్పెషల్ బింటా తెలుసా..?

మోదీపై అభిమానంతో బహిరంగంగా చేసిన ఓ స్వీట్ షాప్ వ్యాపారి తాను తయారుచేసే లడ్డూలకు ఏకంగా ఆయన పేరు పెట్టి విక్రయిస్తున్నారు. దాదాపు పదేళ్లుగా ఈ విక్రయాలు చేస్తుండడం గమనార్హం. బిహార్ లోని సంజీవ్ శర్మ ఓ స్వీట్ షాప్ వ్యాపారి. ఆయనకు మోదీ అంటే ఎంతో అభిమానం. దీంతో మోదీ మొదటిసారి ప్రధానిగా బాధ్యతలు తీసుకున్నప్పుడు రాయల్ లడ్డూలకు 'మోదీ లడ్డూ' అని పేరు పెట్టాడు. ఈ లడ్డూలతో సంజీవ్



శర్మకు మంచి పేరు వచ్చింది. అయితే ఈ దీపావళికి మోదీ లడ్డూలను మరింత ప్రత్యేకంగా చేయాలనుకున్నారు. అందుకనే దీపావళి సందర్భంగా తయారుచేసే లడ్డూలలో పవిత్రమైన గంగాజలాన్ని కలుపుతున్నట్లు ఆ వ్యాపారి పేర్కొన్నారు. 'మోదీ మొదటిసారి ప్రధాని అయినప్పుడు ఆయన గౌరవార్థం మోదీ లడ్డూలను తయారుచేశాం. ఈ లడ్డూలకు ఎంతో ప్రజాదరణ రావడంతో పాటు నాకు ఎంతో పేరు పేర్కొన్నారు.

ఈ లడ్డూల తయారీలో దేశీయంగా తయారైన నెయ్యి, కుంకుమపువ్వు, బాదం, యాసైన్, కుంకుమపువ్వు, బాదం, దీపావళికి మోదీ లడ్డూలను మరింత ప్రత్యేకంగా చేయాలనుకున్నారు. అందుకనే దీపావళి సందర్భంగా తయారుచేసే లడ్డూలలో పవిత్రమైన గంగాజలాన్ని కలుపుతున్నట్లు ఆ వ్యాపారి ప్రత్యేకంగా పవిత్రమైన గంగాజలంతో మోదీ లడ్డూలను తయారుచేస్తున్నాడు. ఈ లడ్డూలతో గంగా, యమున, సరస్వతి నదుల నాగరికతను అయినప్పుడు ఆయన గౌరవార్థం మోదీ లడ్డూలను తయారుచేశాం. ఈ లడ్డూలకు ఎంతో ప్రజాదరణ రావడంతో పాటు నాకు ఎంతో పేరు పేర్కొన్నారు.

శుక్రవారంభద్రాద్రి రామయ్యను దర్శించుకున్న తెలంగాణ గవర్నర్

భద్రాచలం శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి వారిని తెలంగాణ గవర్నర్ జిప్సోదేవ్ వర్మ దర్శించుకున్నారు. ప్రధానాలయంలోని ద్రువమూర్తులను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.



భద్రాచలం, అక్టోబర్ 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భద్రాచలం వేదాశీర్షాచలం పవిత్రాచారం, శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి వారిని తెలంగాణ గవర్నర్ ప్రసాదాలను ఆలయ ఈవో రమాదేవి అందజేశారు. జిప్సోదేవ్ వర్మ దర్శించుకున్నారు. ప్రధానాలయంలోని ద్రు-అంతకుముందు గవర్నర్లు జిల్లా కలెక్టర్ జితేంద్ వి పాటిల్, ఎవమూర్తులను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆ మహాబాబాబాద్ ఎంపీ బలరాం నాయక్, భద్రాచలం తర్వాత ఆలయానికి అనుబంధంగా ఉన్న మహాబాబాబాద్ ఎంపీ బలరాం నాయక్, భద్రాచలం అంజనేయస్వామి, లక్ష్మీ తాయారు అమ్మవారిని ఎమ్మెల్యే దాక్షర్ తెల్లం వెంకట్రావు స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం అర్చకులు ఆయనకు దర్శించుకున్నారు.

బాంబు బెదిరింపు మెయిల్స్.. దిల్లీ-హైదరాబాద్ విమానం దారి మళ్లించు మూడు విమానయాన సంస్థలకు బాంబు బెదిరింపు మెయిల్స్ వచ్చాయి.



శంషాబాద్, అక్టోబర్ 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మూడు చేపట్టారు. ఎయిర్ ఫోర్స్ లో భద్రతా సిబ్బంది క్షణంగా విమానయాన సంస్థలకు బాంబు బెదిరింపు మెయిల్స్ తనిఖీలు చేశారు. ఈ క్రమంలో దిల్లీ నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చాయి. ఇండిగో, విస్సారా, ఆకాశ్ ఎయిర్లైన్లు చెందిన రావాల్సిన విస్సారా విమానాన్ని దారి మళ్లించారు. మిగతా విమానాలకు బెదిరింపులు రావడంతో ఆయా సంస్థల విమానాలు యథావిధిగా తమ కార్యకలాపాలకు అధికారులు అనుమతిస్తున్నారు. ముందు జాగ్రత్త చర్యలు కొనసాగిస్తున్నారు.

మేకల కావలిని వెంబడించిన చిరుత.. స్థానికుల్లో భయాందోళన

నిర్మల్ జిల్లాలో చిరుత సంచారం కలకలం సృష్టించింది. సారంగపూర్ మండలం రవీంద్రనగర్ సమీపంలో సహ్యాద్రి కొండల వద్ద మేకల కావలిని చిరుత వెంబడించింది.



సారంగపూర్, అక్టోబర్ 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నిర్మల్ చెట్లు ఎక్కి కేకలు వేయడంతో అక్కడి నుంచి వెనదిరిగింది. జిల్లాలో చిరుత సంచారం కలకలం సృష్టించింది. ఈ క్రమంలో రెండు మేకలను చంపింది. దీంతో స్థానికుల్లో సారంగపూర్ మండలం రవీంద్రనగర్ సమీపంలో సహ్యాద్రి భయాందోళన నెలకొంది. కొండల వద్ద మేకల కావలిని చిరుత వెంబడించింది. అతడు

భవనం పైనుంచి దూకి సాఫ్ట్ ల్యాండ్ లింగ్ ఇంజనీర్ ఆత్మహత్య

నగర శివారు కోకాపేటలో సాఫ్ట్ ల్యాండ్ ఇంజనీర్ బలవత్సరణానికి పాల్పడ్డాడు. నాగ ప్రభాకర్ అనే వ్యక్తి హాస్టల్ భవనం పైనుంచి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు.



నార్సింగి, అక్టోబర్ 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): అప్పుల బాధతో ఓ సాఫ్ట్ ల్యాండ్ ఇంజనీర్ భవనం పైనుంచి దూకి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. ఈ ఘటన గురువారం కోకాపేటలో చోటచేసుకుంది. నార్సింగి ఇన్స్టిట్యూట్ హరికృష్ణారెడ్డి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఏపీలోని తణుకు పట్టణానికి చెందిన నాగ ప్రభాకర్ (27) గచ్చిబౌలిలోని హాస్టల్లో ఉంటూ కోకాపేటలోని ఓ కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. కొంతకాలంగా చేపట్టారు.

విజయవాడ-కాజీపేట మార్గంలో రైల్వే రాకపోకలకు అంతరాయం

మహబూబాబాద్ జిల్లా కే సముద్రంలో ఓ గూడ్స్ రైలు సాంకేతిక సమస్యలతో నిలిచిపోయింది. దీంతో విజయవాడ-కాజీపేట మార్గంలో రైల్వే రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. మహబూబాబాద్ స్టేషన్ సమీపంలో పలు రైళ్లు నిలిచిపోయాయి. సమాచారం అందుకున్న రైల్వే అధికారులు సమస్యను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు చేపట్టారు.

ఆంధ్రా ఊటీ అరకులోయలో మరో మేఘాల కొండ కనువిందు చేస్తోంది. అరకులోయ మండలం లంతంపాడు. సమీపంలోని ఎత్తయిన కొండపై నుంచి చూస్తే.. పొగమంచు సోయగాలు ఆకట్టుకుంటున్నాయి.

అరకు సిగిలో మరో అద్భుతం



ప్రకృతి ప్రేమికులను కట్టిపడేస్తున్నాయి. పర్యాటక శాఖ, లోయలో మరో మేఘాల కొండ కనువిందు చేస్తోంది. ఊటీపేట ఈ ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేస్తే పర్యాటకులకు సరికొత్త అనుభూతిని అందిస్తున్నట్లు స్థానికులకు ఉపాధి దొరుకుతుంది.

అక్టోబర్ 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆంధ్రా ఊటీ అరకు ప్రకృతి ప్రేమికులను కట్టిపడేస్తున్నాయి. పర్యాటక శాఖ, లోయలో మరో మేఘాల కొండ కనువిందు చేస్తోంది. ఊటీపేట ఈ ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేస్తే పర్యాటకులకు సరికొత్త అనుభూతిని అందిస్తున్నట్లు స్థానికులకు ఉపాధి దొరుకుతుంది.

ఫారూ విలేజ్ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో ఉత్సాహం

దుర్గాల మండలం రోటీబండ తండాలో ఉత్సాహం సాగింది. ఫారూ విలేజ్ వ్యతిరేకంగా స్థానికులు ధర్నా చేపట్టారు.

వికారాబాద్, అక్టోబర్ 25 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఫారూ విలేజ్ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహం సాగింది. దుర్గాల మండలం రోటీబండ తండాలో ఫారూ విలేజ్ వ్యతిరేకంగా స్థానికులు ధర్నా చేపట్టారు. మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడి కారుపై రాళ్ల దాడికి పాల్పడ్డారు. ఈ ఘటనలో ఆయనకు స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. ఫారూ విలేజ్ వ్యతిరేకంగా పలువురు రైతులు ఒంటిపై కిరోసిన్ పోసుకుని అత్యుపాధ్యాయులకు చేశారు. దీంతో పోలీసులు వీరిని అడ్డుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పంచాయతీ భవనం వద్ద పోలీసులు, నిరసనకారుల మధ్య తోపులాట చోటుచేసుకుంది. పోలీసుల లాఠీఛార్జిలో పలువురికి గాయాలయ్యాయి. స్థానికుల ఆందోళనతో ఫారూ విలేజ్ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ వాయిదా పడింది.



ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్వయం

చరిత్రలో

నేటి ప్రత్యేకత

- 1964 : కవి, సినీ గేయరచయిత, సాహితీ విమర్శకుడు కలేకూరు ప్రసాద్ జననం. (మ. 2013)
- 1980 : ఉర్దూ కవి, బాలీవుడ్ గేయరచయిత సాహిర్ లుధియానవి మరణం. (జ. 1921)
- 1881 : స్పానిష్ శిల్పి, చిత్రకారుడు పాబ్లో పికాసో జననం (మ. 1973).
- 1982 : తెలుగు రచయిత కుందుర్తి అంజనేయులు మరణం (జ 1922).
- 1984 : అమెరికన్ గాయని-గీత రచయిత్రి, సంగీతకారిణి కాటి పెర్రీ జననం.
- 1999 : తెలుగుసినీమా సంగీత దర్శకుడు సాలూరు రాజేశ్వరరావు మరణం (జ. 1922).
- 2012 : సినీమా నటుడు, దర్శకుడు, నిర్మాత జస్పాల్ భట్టి మరణం. (జ. 1955)



కలేకూరు ప్రసాద్



సాహిర్ లుధియానవి



పాబ్లో పికాసో



అంజనేయులు



కాటి పెర్రీ



రాజేశ్వరరావు



జస్పాల్ భట్టి



కివీస్టార్ రెండో టెస్టు.. భారత్ కనీసం 200ం లీడ్ సాధిస్తేనే..!

తొలి టెస్టులో ఓటమితో కాస్త ఇబ్బందిపడిన భారత్కు పుంజుకొనే అవకాశం వచ్చింది. రెండో మ్యాచ్లో కివీస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ తక్కువ పరుగులకే కట్టడి చేయగలిగింది.



న్యూజిలాండ్ రెండో టెస్టులో భారత్ ఆధిపత్యం ప్రదర్శించేందుకు మంచి అవకాశం. స్పిన్లు అనుకూలించిన పిచ్చె బౌలింగ్ కివీస్టు త్వరగా కట్టడి చేసింది. బ్యాటింగ్లోనూ మెరుగైన స్కోరు చేస్తే మూడు టెస్టుల సిరీస్ రేసులో నిలిచే అవకాశం ఉంటుంది. బౌలర్ల కష్టానికి తగ్గ ప్రతిఫలం అందించాలంటే బ్యాటర్లు మరింత బాధ్యతాయుతంగా ఆడాల్సింది. లక్ష్య ఛేదన వరకూ మ్యాచ్ను తీసుకెళ్లకూడదు. మరి అలా జరగాలంటే ఏం చేయాలి? మరోసారి బెంగళూరు రెండో ఇన్నింగ్స్ ఆటతీరును టీమ్ ఇండియా గుర్తుచేసుకోవాలి. సర్పరాజ్ ఖాన్ భారీ శతకంతోపాటు రిషబ్ పంత్, విరాట్ కోహ్లా ఛోస్ సెంచురీలు సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు పుణె మ్యాచ్లోనూ మరోసారి ఆ ఆటతీరు ప్రదర్శించాలి. అయితే, రెండోరోజు తొలి సెషన్ అత్యంత కీలకం. పేస్టు కాస్త సహకారం లభించే అవకాశం లేకపోలేదు. ఈక్రమంలో భారత్ బ్యాటర్లు కాస్త ఓపిక పట్టాలి. ఇక పుణె పిచ్చె విరాట్ కోహ్లాకి మంచి రికార్డ్ ఉంది. తన వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ స్కోరు 254 పరుగులను ఇక్కడే సాధించాడు. మరోసారి ఆ స్థాయి ఇన్నింగ్స్ ఆడితే భారత్కు తిరుగుండడు. సర్పరాజ్, పంత్ ఎలానూ ఫామ్లో ఉన్నారు. అందుకే తొలి ఇన్నింగ్స్ లీడ్ కనీసం 200 వరకు ఉంటే మాత్రం కివీస్టు తీవ్ర ఒత్తిడి తీసుకొచ్చినట్లు అవుతుంది. ఇప్పటికే స్పిన్ పిచ్ల మారినప్పుడు పుణె.. మ్యాచ్ జరిగేకొద్దీ మరింత ప్రమాదకరంగా తయారుకానుంది. టీన్ ఇండియాకు మంచి ఆధిక్యం ఉంటే బౌలర్లు ఆదే స్థాయిలో కివీస్టు మళ్లీ కట్టడి చేసి గెలుపును అందిస్తారనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదని క్రికెట్ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. రెండో టెస్టులో న్యూజిలాండ్ను టీమ్ ఇండియా 259 పరుగులకే ఆటోట్ చేసింది. ఇప్పుడు తన మొదటి ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించింది. కానీ, కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ వికెట్లు త్వరగానే కోల్పోయింది. తొలి టెస్టు మాదిరిగా కాకుండా ఈసారి భారీగా పరుగులు చేస్తేనే విజయం సాధించే అవకాశాలు ఉంటాయి. తొలిరోజు నుంచే స్పిన్లకు ప్రభావం చూపిస్తున్న పుణె పిచ్చె నాలుగో ఇన్నింగ్స్ బ్యాటింగ్ అత్యంత కఠినం. లక్ష్య ఛేదనలో 150 పరుగులను చేయడం కూడా కష్టమేనని క్రికెట్ విశ్లేషకులు అంచనా. అందుకే, టాన్ నెగ్గిన న్యూజిలాండ్ తొలుత బ్యాటింగ్ ఎంచుకుంది. కానీ, భారత్ బౌలర్ల దెబ్బకు భారీ స్కోరు చేయలేకపోయింది. ఇవాళ రెండో రోజు ఆటతోపాటు మూడో రోజు వరకూ భారత్ బ్యాటింగ్ చేయాలి. తొలి ఇన్నింగ్స్ కనీసం 450ం పరుగులు చేసి.. ఆధిక్యం 200 వరకు ఉంటే మాత్రం మ్యాచ్ పట్టు సాధించేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

నేను అలా చేస్తే ప్రేక్షకులు విసిగిపోతారు: బాలీవుడ్లో సాయిపల్లవి వ్యాఖ్యలు

'అమరన్' ప్రమాషన్స్ లో బజిగా పాల్గొంటున్నారని నటి సాయిపల్లవి ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె బాలీవుడ్ పీఆర్ ఏజెన్సీల గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.



'రామాయణ'తో బాలీవుడ్లోకి అడుగుపెడుతున్నారని నటి సాయిపల్లవి ఈనేపథ్యంలోనే బాలీవుడ్ పీఆర్ ఏజెన్సీలను ఉద్దేశించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారామె. తరచూ లైవ్లో నిలవడం కోసం అక్కడి నటీనటులు పీఆర్ ఏజెన్సీలతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటారని చెప్పారు. తాను బాలీవుడ్లోకి అడుగుపెట్టిన సమయంలో ఒక వ్యక్తి తనకు ఫోన్ చేసి.. దీనిగురించే అడిగారని 'అమరన్' ప్రమాషన్స్ తెలిపారు. "బాలీవుడ్కు చెందిన ఒక వ్యక్తి ఇటీవల నాకు ఫోన్ చేశారు. నన్ను నేను ప్రమాట్ చేసుకోవడానికి.. తరచూ వార్తల్లో నిలవడం కోసం పీఆర్ టీమ్ను నియమించుకుంటారా? అని అడిగాడు. అలా చేస్తే నేను లైవ్లో ఉండగలను. ప్రేక్షకులు తరచూ నా గురించి మాట్లాడుకుంటారు. దానివల్ల నాకు ఎలాంటి ఉపయోగం లేదనిపించింది. ఎందుకంటే, తరచూ నా గురించి మాట్లాడాలన్నా ప్రేక్షకులకు విసుగు వస్తుంది. అందుకే నాకు అలాంటిది ఏమీ అవసరం లేదని చెప్పా" అని సాయిపల్లవి తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాఖ్యలు నెట్లో టాప్ వైర్లో మారాయి. బాలీవుడ్ సెలబ్రిటీలు తరచూ వార్తల్లో ఉండటానికి కారణం పీఆర్ బృందాలేనని పలువురు భావిస్తున్నారు. ఈమేరకు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. 'రామాయణ' ప్రాజెక్టు నితే తివారీ ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. రబీర్ కపూర్ రాముడిగా కనిపించనున్నారు. సీత పాత్రలో సాయిపల్లవి.. రామణుడిగా యశ్ నటిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఇది చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. 'అమరన్' విషయానికి వస్తే.. ఉగ్రదాడిలో అమరుడైన మేజర్ ముకుంద్ పరదరాజన్ జీవితాధారంగా ఈ సినీమా తెరకెక్కింది. శివ కార్తికేయన్, సాయిపల్లవి జంటగా నటించారు. దీపాపతి కాసుకగా అక్టోబర్ 31న విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినీప్రియుల మనసుని హత్తుకున్నాయి.



రాజమౌళి కూడా టచ్ చేయని జానీర్.. అల్లు అర్జున్-త్రివిక్రమ్ మూవీస్ నిర్మాత కామెంట్స్
పుష్ప 2: ది రూల్ తర్వాత అల్లు అర్జున్ చేయనున్న సినీమాపై నిర్మాత ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. పుష్ప 2 ఘాటింగ్ పూర్తికాగానే త్రివిక్రమ్ ఈ సినీమాను ప్రారంభిస్తారని తెలిపారు.



తన స్టేట్లో అంతర్జాతీయస్థాయిలో అభిమానులను సొంతం చేసుకున్నారు అల్లు అర్జున్ మరికొన్ని రోజుల్లో 'పుష్ప 2'తో ప్రపంచ ప్రేక్షకులను మరోసారి అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ సినీమా తర్వాత మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో అన్నీ ఓ సినీమా చేయనున్న సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఆ చిత్రం గురించి నిర్మాత నాగవంశీ ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేసి అల్లు అర్జున్ అభిమానుల్లో జోష్ నింపారు. "అల్లు అర్జున్, త్రివిక్రమ్ సినీమా స్క్రిప్ట్ పనులు చివరిదశలో ఉన్నాయి. 'పుష్ప 2' పూర్తయ్యాక దీని వివరాలు వెల్లడిస్తాం. జనవరిలో స్పెషల్ ప్రోమోతో సినీమాను ప్రకటిస్తాం. మార్చి నుంచి ఘాటింగ్ ప్రారంభిస్తాం. మార్చిలోనే అల్లు అర్జున్ చిత్రీకరణలో పాల్గొంటారు. ఇప్పటివరకు రాజమౌళి ఎన్నో గొప్ప సినీమాలు చేశారు. ఆయన కూడా టచ్ చేయని జానీర్ లో ఈ సినీమా ఉంటుంది. మంచి విజువల్స్ ఉంటాయి. ఇప్పటివరకు దేశంలో ఎవరూ చూడని కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించనున్నాం. ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా దీన్ని రూపొందిస్తున్నాం" అని అన్నారు. ఇక ఇటీవల తాను మాట్లాడిన టీకెట్ల ధరల వ్యాఖ్యలపై నాగవంశీ మరోసారి స్పష్టతనిచ్చారు. ఒక ఏడాదిలో మూడు, నాలుగు పెద్ద సినీమాలకే టీకెట్ల ధరలు పెంచుతున్నట్లు చెప్పారు. మిగతా వాటికి రేట్లు పెంచడంలేదని స్పష్టంచేశారు. పెద్ద సినీమాలకు బడ్జెట్ ఎక్కువ అవుతుంది కాబట్టి వారం రోజులు టీకెట్ల రేట్లు పెంచుతామన్నారు. జనాల దగ్గర డబ్బులు తీసుకోవడం వారి ఉద్దేశం కాదన్నారు. గతంలో అల్లు అర్జున్- త్రివిక్రమ్ కాంట్రాక్టు వచ్చిన మూడు సినీమాలు సూపర్ హిట్లు నిలిచాయి. 'జాలాయి', 'సన్నాఫ్ సత్యమూర్తి', 'అల వైకుంఠపురములో' విజయాల తర్వాత ఈ ఇద్దరి కాంట్రాక్టు రూపొందించున్న నాలుగో సినీమా ఇది. దీంతో దీనిపై అభిమానుల్లో అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. 'పుష్ప 2' పూర్తయిన వెంటనే త్రివిక్రమ్ చిత్రాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. ప్రస్తుతం పుష్ప 2 ఘాటింగ్ చివరిదశలో ఉంది. డిసెంబర్ 5న 'పుష్ప 2: ది రూల్' ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

ఆరోగ్యం

బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ముందుగా చేసే పని అన్నం బియ్యం చవతీలు తినడం. దీని వల్ల కార్బోహైడ్రేట్స్ తగ్గుతాయి. బరువు కూడా తగ్గుతారని ఫిట్ అవుతారు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తింటే హెల్త్ ఉంటుందని అనుకుంటారు. అయితే, వీటిని తినడం వల్ల వెనిఫిట్స్ ఎన్ని ఉంటాయో.. మరివైపు సమస్యలు కూడా అదే విధంగా ఉంటాయి. ఎక్కువగా చవతీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. దీంతో పాటు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ చవతీలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది కూడా చెబుతున్నారు. దీని గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి.

ఆరోగ్యానికి మంచిదని రోజూ తింటున్నారా.. ఈ సమస్యల్ని కాళి తెచ్చుకున్నట్లే



గ్లూటెన్తో సమస్య..

చవతీల్లో గ్లూటెన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం సీలియక్ డిజీజ్ అంటే కడుపుకి సంబంధించిన సమస్యలొస్తాయి. దీని వల్ల అనిడిటీ, మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలొస్తాయి. దీని కారణం రోజూ తిన్నప్పుడు వాత సమస్య పెరగడమే. కాబట్టి, జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ తిన్న తక్కువ మోతాదులోనే తీసుకోవాలి.

థైరాయిడ్..

థైరాయిడ్ ఉన్నవారు గోధుమల తీసుకోవడమే మంచిది. గోధుమల్లో గ్లూటెన్ అంటే ఇమ్యూన్ థైరాయిడ్ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీంతో థైరాయిడ్ సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి, జీర్ణ, అదే విధంగా, మనం సీరంగా అనిపించే ఉప్పుపుడు వీటిని తినడం వల్ల మరల సీరం అనిపిస్తుంది. రోజూ తిన్న కొద్దీనే తీసుకోవడం మంచిది. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. కొంతమందికి వీటిని తిన్నా అకలి తీరడం..

షుగర్ ఉన్నవారు..

ఇండులోని యాంటీ బియ్యం గుండె సమస్యలు, లైవ్ 2 దయాబెటిస్ నుండి కాపాడతాయి. కొన్ని అభ్యయనాల ప్రకారం, మూసా గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. నాన్ ఫ్యాటీ లిపిట్ ఉన్న ఎలకలపై 4 వారాల పాటు కొనసాగిన అభ్యయనంలో మూసా ఎక్స్ట్రాక్ట్ తీసుకున్న ఎలకల్లో కొలెస్ట్రాల్ రెడక్షన్, ట్రి గ్లిజెరిడ్ రెడక్షన్ తగ్గ గుండె సమస్యలు తగ్గినట్లు తేలింది. కాబట్టి, ఈ గింజలు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బరువు పెరగడం..

ఇండులో ఎక్కువగా కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. వీటిని మనం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం సంగతి పక్కన పెడితే మరింత బరువు పెరుగుతారు. ఇండులోని గ్లూటెన్ పరిమాణం కారణంగానే బాడీలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి బరువు పెరుగుతారు.

గుండె సమస్యలు..

గోధుమల్లో ముందుగా చెప్పుకున్నట్లుగా కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండెబిబ్బలు, షుగర్, అధిక బరువు వంటి సమస్యలకి కారణమవుతుంది.

ఏం చేయాలి..

చవతీలు మంచివే అయినప్పటికీ, ఎక్కువగా తినడం వల్ల పైనే చెప్పుకున్న సమస్యలన్నీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, వీటిని మోతాదులో తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా, రోజూకి రెండు చవతీలు అందులో ఎక్కువగా పైబర్ ఉంటే కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోండి. పైగా అల్లీలు ఉన్నవారు ఆ చవతీలు తినడం కూడా తగ్గినట్లే లేదా చూస్తేనే మంచిది.

గమనిక : ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైట్ షియన్స్ సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు..