

ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ లో

మీకు నిజం రాసే ధైర్యం ఉందా?

అందుకు **వార్త సంధ్య మీ వేదిక!**

రండి - ప్రజల గళంగా, నిజం కోసం మాతో కలవండి. ఇప్పుడే రిపోర్టర్ గా చేరండి

vaarthasandhya@gmail.com

RNI TGTEL/25/A5065



vaartha sandhya

వార్త సంధ్య

తెలుగు దిన పత్రిక నిజం నిర్భయంగా మీ ముందుకు



Published From : Rangareddy e - paper.vaarthasandhya.com సంపుటి : 01 సంచిక : 108 ఆదివారం 05 - 04 - 2026 ఎడిటర్ : సిద్ధం కిరణ్ కుమార్ పేజీలు : 08 వెల : 6/-
Published From : Rangareddy e - paper.vaarthasandhya.com VOLUME : 01 Issue : 108 Sunday 05 - 04 - 2026 Editor : Seggem Kiran Kumar Pages : 08 Price : 6/-

బాసర ఆలయ అభివృద్ధి అద్భుతంగా ఉండాలి

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- బాసర ఆలయ పరిసరాల్లో ఎలాంటి రాజకీయ కార్యకలాపాలు జరగకుండా చూడాలి
- బాసర ఆలయ అభివృద్ధి అద్భుతంగా ఉండాలన్న ముఖ్యమంత్రి
- భవిష్యత్తు అవసరాలు, రద్దీ దృష్ట్యా విశాలమైన రోడ్లు ఉండాలన్న సీఎం
- ఆలయ పరిసరాల్లో విద్యుత్ వాహనాలు ఉపయోగించాలని సూచన



వార్త సంధ్య, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 04 :
బాసర ఆలయ పరిసరాల్లో ఎలాంటి రాజకీయ కార్యకలాపాలు జరగకుండా చూడాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ఈ నెల 6వ తేదీన రూ.225 కోట్లతో ఆలయ అభివృద్ధి పనులకు ముఖ్యమంత్రి శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, ఆలయ అభివృద్ధి మార్గర్ ఫైనాన్సు అధికారులు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి వివరించారు. - మిగతా 2 లో

విదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఖర్చు కోసం ఇక్కడి నిధులు



- ▶ బీజేపీ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్
- ▶ ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఖర్చు కోసం ఇక్కడి నుంచి రేవంత్ రెడ్డి నిధులు తరలిస్తున్నారు
- ▶ ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ కోసం రూ. 600 కోట్లు మాత్రమే విడుదల చేశారన్న ఈటల
- ▶ ఇది పేద విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటం ఆడటమే అని వ్యాఖ్య
- ▶ చట్టసభల్లో వ్యక్తిగత దూషణలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని మండిపాటు



- ▶ తీవ్రంగా స్పందించిన సబితా ఇంద్రారెడ్డి
- ▶ గజెన్ట్ క్యాంప్ కార్యాలయంపై దాడిని ఖండించిన సబితా ఇంద్రారెడ్డి
- ▶ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బాధ్యతారాహిత్యంగా మాట్లాడుతున్నారని విమర్శ
- ▶ సీఎం హోదాలో ఉండి రౌడీ మాటలు మాట్లాడటం విద్వేషానికి అనుకూలం

కూలిపోయిన చైనా రాకెట్

▶ 'తియన్ లాంగ్-3' రాకెట్ ప్రయోగం విఫలం

▶ ఇంజన్ పనితీరులో సమస్య కారణం

▶ విచారం వ్యక్తం చేసిన స్పేస్ పయనికర్

హార్మాజ్ దాటిన ఎల్పీజీ నౌక 'గ్రీన్ శాన్స్'

- ▶ గుజరాత్ మంత్రి టీసీపై స్పందించిన ఇరాన్
- ▶ 46,650 మెట్రిక్ టన్నుల ఎల్పీజీతో హార్మాజ్ దాటిన 'గ్రీన్ శాన్స్'
- ▶ భారత దౌత్యానికి మరో విజయమంటూ గుజరాత్ మంత్రి టీసీ
- ▶ భారత్తో స్నేహ సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకుంటామన్న ఇరాన్



వార్త సంధ్య, ఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 04 :
భారతదేశ జెండా కలిగిన గ్యాస్ కంటైనర్ 'గ్రీన్ శాన్స్', సుమారు 46,650 మెట్రిక్ టన్నుల ఎల్పీజీ గ్యాస్ తో హార్మాజ్ జలసంధిని సురక్షితంగా దాటింది. ఇంతకుముందు, మార్చి 28న 47,000 మెట్రిక్ టన్నుల పెట్రోలియం గ్యాస్ తో - మిగతా 2 లో

కేరళలో వచ్చేది ఎన్డీఏ ప్రభుత్వమే

- ▶ భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ
- ▶ ఎల్డీఎఫ్ కు ఇప్పటికే కౌంట్ డౌన్ ప్రారంభమైంది
- ▶ కేరళలో ప్రధాని మోదీ ఎన్నికల ర్యాలీ
- ▶ ఎల్డీఎఫ్, యూడీఎఫ్ కూటమిలపై విమర్శలు జల్లు
- ▶ ఎన్నికల తర్వాత కేరళలో అతిపెద్ద మార్పు జరుగుతుందని, బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా వ్యక్తం
- ▶ మే 4న దశాబ్దాల దుష్పరిపాలన అంతం కానుంది



వార్త సంధ్య, కేరళ, ఏప్రిల్ 04 :
కేరళలో ఎల్డీఎఫ్ ప్రభుత్వ నిష్పాదకు కౌంట్ డౌన్ ప్రారంభమైంది ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. ఎన్నికల తర్వాత కేరళలో అతిపెద్ద మార్పు జరుగుతుందని, బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేరళ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా పతనంకొద్ది జిల్లాలోని తిరువళ్లూరు నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో ప్రధాని మాట్లాడారు. కేరళ అభివృద్ధికి అవినీతి, మతతత్వం రెండూ అతిపెద్ద అవరోధాలని ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. శనిం రైలు ప్రాజెక్టును ఎల్డీఎఫ్ ప్రభుత్వం ఆలస్యం చేయడంతో తిరువళ్లూరు ప్రజలు తీవ్రంగా - మిగతా 2 లో

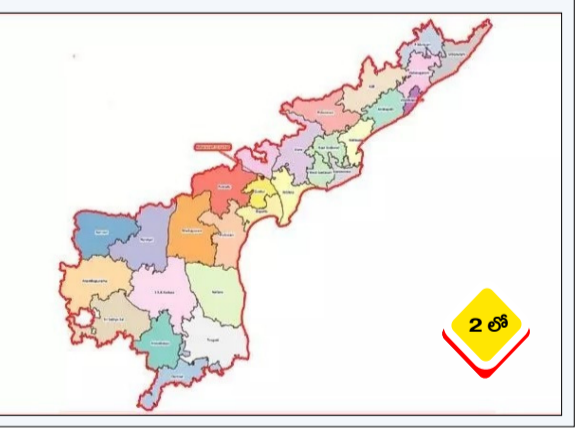
కర్ణాటకలో ఎన్టీఆర్ విగ్రహోవిష్కరణ



- ▶ సైనిక స్మారక ప్రారంభం.. తెలుగువారికి అండగా ఉంటామన్న లోకేశ్
- ▶ కర్ణాటక సింధుమారుల్లో శ్రీకృష్ణదేవరాయ సైనిక స్మారక ప్రారంభోత్సవం
- ▶ కేంద్ర మంత్రులు కుమారస్వామి, సంజయ్ సేథ్ తో కలిసి పాల్గొన్న మంత్రి లోకేశ్
- ▶ తెలుగు సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఎన్టీఆర్ కాంస్య విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన మంత్రులు
- ▶ కర్ణాటకలో అండగా నిలిచిన తెలుగు ప్రజల రుణం తీర్చుకుంటామన్న లోకేశ్
- ▶ కార్యక్రమాల్లో పెద్దఎత్తున పాల్గొన్న స్థానిక తెలుగు ప్రజలు, ప్రముఖులు

28 జిల్లాలతో ఏపీ కొత్త మ్యాప్!

- ▶ కొత్తగా మార్కాపురం, పోలవరం జిల్లాలు ఏర్పాటు
- ▶ మ్యాప్ లో రాజధానిగా అమరావతికి అధికారిక గుర్తింపు
- ▶ పరిపాలనా సౌలభ్యమే లక్ష్యమన్న ప్రభుత్వం
- ▶ గతంలో 13 జిల్లాలుగా ఉన్న ఏపీ, వైఎస్ జగన్ హయాంలో 26 జిల్లాలుగా మారింది



- ▶ జనసేన ఎమ్మెల్యే కొడిచెల నాగభాయి
- ▶ వైసీపీ అధినేతతో పాటు పార్టీ శ్రేణులు కూడా కామస్ సెన్స్ కోల్పోయాయని విమర్శ
- ▶ సాధారణంగా నేత దారికప్పితే రెండో శ్రేణి నాయకత్వం సరిదిద్దుతుందని వ్యాఖ్య
- ▶ కానీ వైసీపీలో అందరూ మతిస్థిమితం కోల్పోయారని ఎద్దేవా
- ▶ 'మావిగన్స్' కారణంగా వైసీపీ ఓ 'పిచ్చి' టోన్ లోకి వెళ్లిందన్న నాగభాయి

అమరావతి పనుల్లో వేగం పెంచండి

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- గడువులో రాజీ లేదన్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- రాజధాని నిర్మాణ పనులపై సీఎం చంద్రబాబు ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష
- రూ.57,821 కోట్లతో పనులు... వేగం పెంచాలని అధికారులకు సీఎం ఆదేశం
- గడువు విషయంలో రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదని స్పష్టీకరణ
- ఇది కాంట్రాక్ట్ కాదు, చరిత్రలో భాగస్వామ్యం అవుతున్నారన్న సీఎం
- మానవ వనరులను పెంచుకోవాలని నిర్మాణ సంస్థలకు కీలక సూచన



వార్త సంధ్య, అమరావతి, ఏప్రిల్ 04 :
అమరావతి రాజధాని నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేయాలని, నిర్దేశించిన గడువులోగా పూర్తి చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను, నిర్మాణ సంస్థల ప్రతినిధులను ఆదేశించారు. ఈ విషయంలో రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తాడేపల్లిలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో శనివారం రాజధాని నిర్మాణ పనులపై మంత్రి నారాయణ, సీఆర్ డి, ఏడీసీ ఉన్నతాధికారులు, నిర్మాణ సంస్థల ప్రతినిధులతో ఆయన ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష - మిగతా 2 లో

ఈ డ్రింక్ తాగితే లివర్ కు మస్తు లిబ్బో వస్తుంది..! సూపర్ గా పని చేస్తుంది..!

లివర్ శరీరంలో హానికర పదార్థాలను బయటకు పంపే ప్రధాన అవయవం. అయితే అది బాగా పనిచేయాలంటే కొన్ని సహజమైన డ్రింక్ లను రోజూ తీసుకోవడం అవసరం. ఇవి కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచి ఆరోగ్యంగా ఉంచే విధంగా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు అలాంటి ఉత్తమమైన డ్రింక్ ల గురించి తెలుసుకుదాం. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాలలో లివర్ ఒకటి. ఇది శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన విష పదార్థాలను బయటకు పంపించే క్రమంలో ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జీవనశైలి, ఆహారం, కాలుష్యం వల్ల లివర్ సరిగా పనిచేయకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటివి ఈ సహజ డ్రింక్ లను కొన్ని రోజూ ఉపయోగించి కాలేయాన్ని శుభ్రపరచుకోవచ్చు. ప్రతి ఉదయం లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసం కలిపి తాగండి. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరచే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. కేవలం మూడు రోజుల్లోనే మీరు తేలికపాటి అనుభూతి పొందుతారు. రోజూ తాజా టీట్రూట్ రసం తాగటం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. అందులో ఉన్న బెల్టెర్సైన్ అనే రసాయనాలు శక్తివంతమైన యాంటిఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తూ కాలేయ కణాలను నయం చేస్తాయి. కొత్త కణాల ఏర్పాటుకు తోడ్పడతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో ఆరటి స్పూన్ల అల్లం రసం, ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి తాగితే. ఇది శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. అలాగే కాలేయంపై ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించి దాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజూ రెండు నుంచి మూడు కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగడం ద్వారా లివర్ లో ఉన్న కొవ్వును తగ్గించవచ్చు. దీనిలోని కాఫిలైన్ అనే యాంటిఆక్సిడెంట్లు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గోరువెచ్చని పాలలో ఆరటి స్పూన్ల పసుపు పొడి, చిలికెడు నల్ల మిరియాల పొడి కలిపి తాగండి. పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే పదార్థం కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్లు యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి ఉదయం తాగడం వల్ల బైల్ ఉత్పత్తి పెరిగి లివర్ డిటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. క్యారెట్, బీటూట్, ఆకుకూరల మిశ్రమంతో చేసిన వెజిటబుల్ జ్యూస్ నిత్యం తాగడం వల్ల కాలేయానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఇవి శరీరానికి డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. దానితోపాటు రూట్.. ఈ చెట్టు వేరు నుంచి తయారయ్యే టీ బైల్ ప్రవణాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలేయంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. రోజూ 2-3 కప్పులు తాగవచ్చు. క్రాస్నీలలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటిఆక్సిడెంట్లు కాలేయాన్ని రిపేర్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒక గ్లాసులో 75 శాతం నీరు, 25 శాతం క్రాస్నీ రసం కలిపి తాగడం ఉత్తమం. మిల్క్ థిస్ట్రిల్ అనే మూలక టీ రూపంలో తీసుకుంటే కాలేయ కణాలను రక్షించడమే కాకుండా.. అవి తిరిగి పునరుత్పత్తి కావడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు తాగవచ్చు.ఈ డ్రింక్ లు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఏదైనా తీవ్రమైన లివర్ సమస్యలు ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలి.



కేవలం 20 నిమిషాలు.. దమ్ము కొట్టుకుంటే మీ ఓంట్లో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?



నేటి యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తెలిసింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు..ఆరోగ్యాన్ని గుల్ల చేసే కారకాల్లో పొగాకు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దీని వినియోగం మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మనందరికీ తెలిసినప్పటికీ.. జీవనశైలిలో వీటి వినియోగం దూరం చేయడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తెలిసింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు పొగాకు వాడకం వల్ల సంభవిస్తున్నాయి. నిజానికి, ధూమపానం మానేయాలని నిర్ణయించుకున్న క్షణమే శరీరం నిమిషాల్లోనే నయం కావడం ప్రారంభిస్తుంది. మళ్ళీ జీవితంలో పొగాకు మాట్టకోవడం శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. 20 నిమిషాలు, 12 గంటలు, 9 నెలలు, 10 సంవత్సరాల, 20 సంవత్సరాల తర్వాత.. ఇలా ఏ స్థాయిలో ధూమపానం మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో కలిగించే మార్పులు భవిష్యత్తులో ధూమపానం మానేయడానికి మనల్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ధూమపానం మానేసిన 20 నిమిషాల్లోనే, పూర్ణం స్పందన లేకుండా, రక్తపోటు ఆరోగ్యకరమైన స్థాయికి చేరుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. సిగరెట్ పొగలో కనిపించే కాన్సర్ మోనాక్సైన్ అనే హానికరమైన వాయువు, ధూమపానం మానేసిన 12 గంటల తర్వాత రక్తప్రవాహంలోకి వెళ్లడం ప్రారంభిస్తుంది. శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులపై భారాన్ని తగ్గిస్తుంది. అదే ధూమపానం మానేస్తే.. 24 గంటల తర్వాత గుండెపొత ముందు తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. పొగాకు ద్వారా ప్రవేశించే విష పదార్థాలను శరీరం స్వయంగా శుభ్రపరుస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన 48 గంటల తర్వాత నలల వలన పునరుత్పత్తి చెందడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని వలన రుచి, వాసన తెలిపే ఇంద్రియాలు మెరుగుపడతాయి. ఈ సమయంలోకి నికోటిన్ అంథా శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ధూమపానం మానేసిన 1 నుంచి 3 నెలల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల పనితీరు గణనీయంగా మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. కాన్సర్ తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. శరీరక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ స్థిరకరించబడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులలో నిలిచిన అన్ని విలువబడే చిన్న వెంట్రుకల లాంటి నిర్మాణాలు ఉంటాయి. ఇవి ధూమపానం మానేసిన 9 నెలల తర్వాత తిరిగి పెరగడం, సరిగ్గా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇన్ఫ్లక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా దగ్గు, కాన్సర్లతో వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన ఏడాది తర్వాత, ధూమపానం చేసినవారిలో పోలిస్తే గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం సగానికి తగ్గుతుంది. గుండె, రక్త నాళాలు, ఊపిరితిత్తుల తిమిస తాము మరపడుతు చేసుకుంటుంటే ఉంటాయి. 5 ఏళ్ల తర్వాత పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. నోరు, గొంతు, అన్నవాహిక, మూత్రాశయం కాన్సర్ల ప్రమాదాలు కూడా బాగా తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన పదేళ్ల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల కాన్సర్లతో చనిపోయే ప్రమాదం సగానికి సగం తగ్గుతుంది. స్వరపీఠిక, క్షోమ కాన్సర్ల వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన 15 నుంచి 20 సంవత్సరాల తర్వాత కరోనరీ హార్ట్ డిజీజీ ప్రమాదం సాధారణ స్థితికి చేరుతుంది. ప్రోక్టర్, అనేక రకాల కాన్సర్ల దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

ఆరోగ్యానికి ఏదీ మంచిది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

ఆహార పదార్థాలకు తీపి రుచి రావాలంటే చాలా మంది బెల్లం లేదా వండారసు వాడుతుంటారు. అయితే ఆరోగ్యవరంగా ఈ రెండింటిలో ఏదీ మంచిదే తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే తీపి పదార్థాల ప్రధానం మన ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. బెల్లాన్ని తక్కువ స్థాయిలో మాత్రమే ప్రాసెస్ చేస్తారు. అది సహజ స్వరూపంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక వండార విషయానికి వస్తే.. అది పూర్తిగా రిఫైన్ చేయబడిన పదార్థం. దీని తయారీలో ఉండే సహజ పోషకాలు పూర్తిగా పోతాయి. అందువల్ల ఇది శరీరానికి ఏ ప్రయోజనంనూ ఇవ్వదు. కేవలం తీపి మాత్రమే అందిస్తుంది. బెల్లంలో మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన బరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో తగ్గినంతమే తగ్గించడంలో, ఎముకల ఉంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు వండారలో మాత్రం గ్లూకోజ్ తప్ప వేరే పోషకాలు ఉండవు. బెల్లం సహజమైన లాక్టోజీడ్ లా పని చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. మలబద్దకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాత బెల్లం కాలానికి ఇంకా మెరుగైన పులితాలను అందించగలదు. బెల్లంలో ఉండే బరన్, మన శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి సహాయకారి. బెల్లం తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థం. అంటే దీన్ని తీసుకున్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. ఇది మదుమేపా వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. ఇక వండార విషయానికి వస్తే.. దాని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. తినుగానే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే రిఫైన్ చేయబడిన తయారైన పదార్థాల వాడకం పెరగడం వల్ల షుగర్, బరువు పెరగడం, గుండె సమస్యలు వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. దీని వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. తీపి రుచి కోసం వండారకు బదులుగా బెల్లాన్ని వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మేల్పడే ఎంపిక. బెల్లం సహజంగా తయారవుతూ.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. కాబట్టి రోజూవారీ ఆహారంలో బెల్లాన్ని సరైన విధంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.



సన్నబడాలని ఉందా? ఈ సంప్రదాయ పిండితో బరువు తగ్గడం ఎంత ఈజీనో

శరీర బరువు అధిక్యత ఉంచుకోవాలని ఆశించేవారికి శుభవార్త! మన సంప్రదాయ భారతీయ ఆహారంలో ఒక అద్భుతమైన పోషకాహారం ఉంది. అదే సత్తు. కేవలం రుచితో గొప్పదైన ఈ ఆహారం, బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రాచీన, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే సత్తు, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూనే బరువును నియంత్రించడంలో ఎలా సాయపడుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. సత్తు, శనగలు లేదా ఇతర పప్పులను ఎండబెట్టి, వేయించి, మెత్తగా చేసిన పిండి. ఇది ప్రోటీన్, ఫైబర్, బరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో నిండిన సంప్రదాయ భారతీయ సూపర్ఫుడ్. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సత్తు గొప్ప ఎంపిక. ఇది తగ్గరా కడుపు నింపుతుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో అనవసరమైన చిరుతిత్తు తగ్గుచుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడంలో ఆహారంలో ఇది ఉత్తమమైనది.

అధిక ప్రోటీన్: సత్తులో ఉండే ప్రోటీన్ కండరాల నిర్మాణానికి సాయపడుతుంది, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీంతో అనవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది, బరువు తగ్గడానికి ఇది కీలకం.

ఫైబర్ పుష్కలం: సత్తులో గల ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ పోషకాలను సరిగా గ్రహిస్తుంది, జీవక్రియ మందగించడం వల్ల వచ్చే బరువు పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది.

జీవక్రియను పెంచుతుంది: బరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సత్తులో ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియ ప్రక్రియలకు మద్దతు ఇస్తాయి. జీవక్రియ పెరిగితే క్యాలరీలు సమర్థంగా ఖర్చవుతాయి, వేగంగా బరువు తగ్గుతూ ఉంటుంది.

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రిం: సత్తుకు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంది. అంటే ఇది శక్తిని నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరగడాన్ని తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. స్థిరమైన రక్తంలో చక్కెర అకలి బాధలను నియంత్రిస్తుంది, ఎక్కువగా తినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

శరీర శుద్ధికి సాయం: సత్తు సహజమైన డిటాక్సినేటర్ గా పనిచేస్తుంది, శరీరం నుండి విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శుభ్రమైన వ్యవస్థ



జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, జీవక్రియను పెంచుతుంది, వ్యర్థాలను సమర్థంగా తొలగించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది.

తక్కువ క్యాలరీతో శక్తి: అధిక క్యాలరీల ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు భిన్నంగా, సత్తు సహజమైన శక్తి బాస్తర్. ఇది అనవసరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు లేకుండా నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఇది అద్భుతమైన పానీయం.

బరువు తగ్గడానికి సత్తును బదు మార్గాల్లో తినవచ్చు: సత్తు పానీయం: రెండు చెంచాల సత్తును ఒక గ్లాసు నీరు, చిలికెడు ఉప్పు, నిమ్మరసం కలుపాలి. ఈ పానీయం తక్కువ క్యాలరీతో, ప్రోటీన్తో నిండి ఉంటుంది, గంటల తరబడి కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఉదయం దీనిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ నియంత్రించే ఉంటుంది, రోజు మొత్తం అకలి తగ్గుతుంది.

సత్తు మజ్జిగ: సత్తును మజ్జిగ, జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పుతో కలిపి తాగాలి. ఇది ప్రోటీన్ నిండిన, జీర్ణక్రియను అదుకాలమైన పానీయం. మజ్జిగ జీర్ణక్రియకు, గట్ ఆరోగ్యానికి సాయపడుతుంది, సత్తు ప్రోటీన్, ఫైబర్ అందిస్తుంది. సత్తు రోగి లేదా పరాటా: సత్తును గోరువెచ్చని పిండితో కలిపి పోషకమైన రోగి లేదా పరాటా చేయాలి. ఈ కలయిక నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది, అకలి బాధలను తగ్గిస్తుంది, ఎక్కువగా తినకుండా చేస్తుంది.

సత్తును బెల్లం, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి అద్దాలు చేయాలి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన శక్తి అద్దాలు తీపి కోరికలను తీరుస్తాయి, బరువు పెరగకుండా చూస్తాయి. చక్కెర చిరుతిత్తు ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

సత్తు చిల్లె: సత్తు తరిగిన కూరగాయలు, మసాలా దినుసులతో పిండి కలిపి పానీకేలా కాల్చాలి. ఈ ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే వంటకం తేలికైనది, కడుపు నింపేది. ఇది ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తూ క్యాలరీల తీసుకోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఈ వివిధ రూపాల్లో సత్తును రోజూవారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గించవచ్చు, అదే సమయంలో సరైన పోషణను, శక్తిని పొందవచ్చు.

వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



చింతపండును రోజూవారీ వంటల్లో ఉపయోగిస్తే దాని నుండి మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. చింతపండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, బరన్, యాంటిఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చింతపండును రోజూ తిండిగా తయారు చేసుకోవడం వ్యాధుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అదేలాగే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్ళు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కుండ్రంలో ఉంటుంది. ఊబింపును సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్ళు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కుండ్రంలో ఉంటుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్ళు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కుండ్రంలో ఉంటుంది. ఊబింపును సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది.

1 / 5
చింతపండు శరీరం గర్భాకోటి వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను కలిగిస్తుంది. చింతపండు లిబ్బెన్ శరీరంలో మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. చింతపండు శరీరం గర్భాకోటి వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండును రోజూ తిండేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది.

చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది.

పాలిఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్లు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల అకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. 4 / 5
చింతపండులో యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటన తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆల్టర్నెట్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చింతపండులో యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటన తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆల్టర్నెట్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

పాలలో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?

ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో లవంగానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దీని వాసనతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే మేలు వల్ల ఇది మన జీవితంలో భాగమైంది. లవంగాలను పొడి చేసి పాలలో కలిపి తాగితే ఇది సాధారణ పానీయంగా కాకుండా శరీరానికి ఎన్నో రకాల లాభాలను అందించే జీవధానం మారుతుంది. లవంగాల్లో ప్రోటీన్, బరన్, కాల్షియం, జింకా, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి ఈ పోషకాలను శరీరానికి తగ్గరా అందజేసే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. లవంగాన్ని పాలలో కలిపినప్పుడు.. అందులో కాల్షియమ్, స్థిమ్యులైట్ లక్షణాలు బలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక బీపీ సమస్య ఉన్నవారు ఈ పానీయం రోజూ తాగితే క్రమంగా ఆ సమస్యలో ఉపశమనం కనిపించవచ్చు. ఏకదాటిగా పని చేసే అలసటకు లోనయ్యే వారు లేదా శారీరక శక్తి తగ్గినట్లు అనిపితే లవంగాల పొడి కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల శక్తిని అందుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమం శరీరంలోని బద్దకాన్ని పోగొట్టి చురుకుదాన్ని పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా ఉదయాల్లో లేదా రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. లవంగాల్లో ఉండే యాంటిఆక్సిడెంట్లు, మెటబాలిజాన్ని వేగంగా నడిపించే గుణాలను.. శరీరంలోని చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయకారిగా మారుతుంది. ఆహారం సరైన రీతిలో జీర్ణపరచడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. పేగుల పుష్కలమైన శుభ్రపరచడం, హానికరమైన బాక్టీరియా చేరకుండా మందలం లవంగాల ముఖ్యమైన లక్షణాలు. ఒకటి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి మిశ్రమం గ్యాస్ సమస్యలు, కడుపులో గండరగోళాలు, మలబద్దకం వంటి



సమస్యలను తగ్గించగలదు. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా లవంగాలను నిత్యం తాగడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వయస్సుతో వచ్చే ఎముకల బలహీనత, బోలు ఎముకల వ్యాధిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు ఎముకల బలత్వాన్ని పెంచుతుంటాయి. అవసరం ఉంటే అధిక మోతాదులో తీసుకోకూడదు. మిశ్రమం మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ఉపయోగిస్తుంటాము. కానీ దీన్ని పొడిగా తయారు చేసే పాలలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది సహజమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే జీవగ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ డ్రింక్ రోజూవారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల అవసరం ఉంటుంది.



నన్ను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్నారు..

సీనియర్ నటి సోనాలి బింద్రే, ఆమె భర్త గోల్డీ బెహ్లాలు మహారాష్ట్రలో ఒక భూ వివాదంలో చిక్కుకోవడం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. పుజే సమీపంలోని లోనావాలాలో వీరికి ఉన్న ఫామ్ హౌస్ కు ఆసుకుని ఉన్న భూమిని ఆక్రమించుకున్నారంటూ ఒక స్థానిక రైతు అధికారులను ఆశ్రయించారు. సోనాలి దంపతులు తమ ఆస్తి చుట్టూ ప్రహారీ గోడను నిర్మించే క్రమంలో, తన పట్టా భూమిని కలిపేసుకోవడమే కాకుండా, తన పొలానికి వెళ్లే దారిని కూడా మూసేశారని ఆ రైతు ఆరోపిస్తున్నారు. దీనిపట్ల తాను వ్యవసాయం చేసుకోలేక ఆర్థికంగా నష్టపోతున్నానని, తనకు న్యాయం చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ క్రమంలో.. తాజాగా, ఈ వివాదంపై సోనాలి బింద్రే ఘాటుగా స్పందించారు. ఆ రైతు చేస్తున్న పనిపై అబద్ధాలని, తాము చట్టప్రకారం కొనుగోలు చేసిన భూమిలోనే నిర్మాణాలు చేపట్టినట్లు స్పష్టం చేశారు. “మా దగ్గర అన్ని రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు ఉన్నాయి. నిజానికి ఆ రైతు మమ్మల్ని భయపెట్టి, మా నుండి భారీగా డబ్బులు వసూలు చేయాలని చూస్తున్నాడు. అతనే మమ్మల్ని వేధిస్తున్నాడు” అని సోనాలి ఎదురుదాడికి దిగారు. ప్రస్తుతం ఈ వివాదం రెవెన్యూ శాఖ అధికారుల వద్దకు చేరింది. అధికారులు త్వరలోనే ఆ వివాదాస్పద భూమిని సర్వే చేసి, ప్రభుత్వ రికార్డుల ప్రకారం సరిహద్దులను నిర్ణయించాలని నిర్ణయించారు. సర్వే రిపోర్ట్ వచ్చిన తర్వాతే ఆ భూమి అసలు ఎవరికి చెందుతుంది? రైతు ఆరోపణల్లో నిజమెంత? లేదా సోనాలి చెబుతున్నట్లు అది బ్లాక్ మెయిల్ ప్రయత్నమా? అనేది తేలనుంది.

ఒక గొప్ప సినిమాలో భాగమైనందుకు చాలా గర్వంగా ఉంది

పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు కాస్త విరామం ఇచ్చిన టాలీవుడ్ చందమామ కాజల్ అగర్వాల్, ఇప్పుడు ఒక భారీ ప్రాజెక్టుతో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. ఇటీవల ‘భగవంత్ కేసరి’, ‘కన్నప్ప’ వంటి చిత్రాల్లో మెరిసిన ఈ ముద్దుగుమ్మ, ఇప్పుడు భారతీయ చలనచిత్ర పరిశ్రమలోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ‘రామాయణ’ చిత్రంలో భాగమై నటులు అధికారికంగా ప్రకటించింది. బాలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్ నితీష్ తివారి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ పౌరాణిక గాథలో కాజల్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. గత కొద్దికాలంగా ఈ సినిమాలో కాజల్ రావణాసురుడి భార్య మండోదరి పాత్రలో కనిపించనుందని వార్తలు రాగా, తాజాగా ఆమె తన ఇన్స్టాగ్రామ్ పోస్ట్ ద్వారా ఆ వార్తలను నిజం చేసింది. రామాయణ గ్రంథాన్ని పేర్ చేస్తూ.. “ప్రతి తరం శ్రీరాముడి పేరుతోనే పెరిగారు. ఇప్పుడు యావత్ ప్రపంచం మొత్తం మర్యాద పురుషోత్తముడైన ఆ రాముడిని దర్శించుకోబోతోంది. ఇలాంటి ఒక గొప్ప దృశ్యకావ్యంలో నేను కూడా భాగమైనందుకు చాలా గర్వపడుతున్నాను” అని ఎమోషనల్ నోట్ రాసుకొచ్చింది. అయితే, కాజల్ ను సీత పాత్రలో చూడాలనుకున్న అభిమానులు, ఆమె మండోదరిగా నటిస్తుండటంతో కొంత నిరాశ వ్యక్తం చేసినా, ఆమె నటనపై మాత్రం భారీ అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. సమీత్ మల్హోత్రా నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ బడ్జెట్ చిత్రంలో రాముడిగా రణ్ బీర్ కపూర్, సీతగా సాయి పల్లవి, రావణాసురుడిగా యమ్, హనుమంతుడిగా సన్నీ డియోల్ వంటి దిగ్గజ నటులు నటిస్తున్నారు.

టావిన్ థామస్ సినిమా నుంచి అప్డేట్



మలయాళ స్టార్ హీరో టావిన్ థామస్ నటిస్తున్న భారీ బడ్జెట్ మూవీ ‘పట్టిపట్టంబి’. ఈ చిత్రాన్ని చరణ్ వైడ్ ఫిలింస్, సి క్యూబ్ బ్రోస్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్లపై నాఫల్, బ్రిజ్, చాణక్య చైతన్య చరణ్ నిర్మిస్తున్నారు. డిజిట్ జోన్ అంటోనీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాలో కయదు లోపార హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఇప్పటికే ఇందులో నుంచి వచ్చిన అప్డేట్ అన్నీ ఆకట్టుకోగా.. ఈ సినిమాపై పాన్ ఇండియా స్థాయిలో భారీ అంచనాలు నెలకొంటున్నాయి. ఈ ప్రెస్టీజియస్ మూవీ ఈ నెల 10న హిందీ, తమిళ, తెలుగు, మలయాళ, కన్నడ ఐదు భాషల్లో గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రాబోతోంది. ఇక ప్రమోషన్స్ భాగంగా ట్రైలర్ అప్డేట్ ఇచ్చారు మేకర్స్. గుడ్ ఫ్రైడ్ స్పెషల్ గా రేపు 5వ తేదీన ట్రైలర్ రాబోతున్నట్లు తెలుపుతూ.. “సిద్ధంగా ఉండండి.. నిరీక్షణ దాదాపు ముగిసింది.. 05-04-2026 ఉదయం 11:11 గంటలకు ట్రైలర్ రాబోతున్నది.. ‘పట్టిపట్టంబి’ ప్రపంచాన్ని వీక్షించండి.. ఏప్రిల్ 10, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రాబోతున్నది” అంటూ ఓ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్.

‘జెట్లీ’ నుంచి ప్రమోషనల్ సాంగ్ రిలీజ్



‘మత్తు వదలరా’ సినిమాతో ఆడియన్స్ కు కదుపులు నవ్వించిన టాలీవుడ్ మెన్స్ క్రేజ్ కాబో సత్య - రితేష్ రాణా ఇప్పుడు మళ్లీ ‘జెట్లీ’తో సినిమాతో బాక్సాఫీస్ వద్ద సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేయడానికి సిద్ధం అవుతున్నారు. క్లాప్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్లపై మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సమర్పణలో వస్తున్న ఈ చిత్రం నుంచి తాజాగా ‘సత్య ఈజ్ నాట్ జెట్లీ’ అనే ప్రమోషనల్ సాంగ్ విడుదల చేసిన విషయం తెలిసింది. ప్రజెంట్ ఈ సాంగ్ నెట్టింట వైరల్ అవుతూ ట్రెండ్ అవుతోంది. సత్య బాడీ లాంగ్వేజ్ కు తగ్గట్టుగా ఈ పాటను ఎంతో ఫస్ట్ గా, ఎనర్జిటిక్ గా డిజైన్ చేశారు. ఈ క్రేజ్ సాంగ్ కు కాలబైరవ అదిరిపోయే ఎలక్ట్రానిక్ బీట్స్ తో మ్యూజిక్ ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా విజయ్ పోలకి కొరియోగ్రఫీలో సత్య చేసిన స్టెప్పులు చూస్తుంటే మతిపోవాల్సిందే. విజువల్స్ ఎంతో కలర్ ఫుల్ గా ఉంటూ ఆడియన్స్ కు ఇన్ స్టాంట్ గా అట్రాక్ట్ చేస్తున్నాయి. సత్య కేవలం కామెడీ మాత్రమే కాదు, అద్భుతంగా డ్యాన్స్ కూడా చేయగలనని ఈ పాటతో నిరూపించారు. ప్రమోషనల్ సాంగ్ సినిమాపై అంచనాలను అమాంతం పెంచేసింది. ఈ సినిమాతో మిన యూనివర్స్ ఇండియా రియా సింఘా టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇస్తోంది. గ్లామరస్ గా కనిపిస్తూనే సత్యతో కలిసి స్టైలిష్ మూవీ తో అదరగొట్టింది. కాగా.. త్వరలోనే ఈ సినిమా రిలీజ్ డేట్ ను అనౌన్స్ చేయబోతున్నారు.