

మంగళవారం  
24 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:  
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 132  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



## ప్రేమతోనే విద్యేషాన్ని అభిగమించగలం

- దేశంలో విద్యేషం, హింసను వ్యాప్తి చేస్తున్న బీజేపీ-ఆర్ఎస్ఎస్
- వాళ్ళ ఎక్కడికి వెళ్లినా కులాలు, మతాలు, రాష్ట్రాలు, భాషల మధ్య విభజనలు తెచ్చి ఘర్షణలను ప్రోత్సహిస్తారు
- పహారీ, గుజర్ కమ్యూనిటీల మధ్య చీలకలు తెచ్చేందుకు బీజేపీ ప్రయత్నాలు
- ఒకవైపు విద్యేష వ్యాప్తి చేస్తున్నవారు ఉన్నారు
- మరోవైపు ప్రేమను ప్రమోత్ చేస్తున్నవారు ఉన్నారు.
- లోక్సభలో విపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ



# కేడర్ను సిద్ధం చేస్తున్న రేవంత్

## స్థానిక సంస్థలకు రెడీ అవుతున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో బీఆర్ఎస్, బీజేపీలను చావుదెబ్బ తీసి సత్తా చాటాలనుకుంటున్న రేవంత్ రెడ్డి
- ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వెలువడక ముందే ప్రభుత్వం నుంచి అన్ని రకాలుగా పథకాలను అందించి ప్రజల్లోకి వాటిని బలంగా తీసుకు వెళ్లే ప్రయత్నాలు
- ప్రధాన లక్ష్యం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ముందుకు సాగడంపైనే చర్చించిన సీఎల్పీ సమావేశం

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్థానిక సంస్థలకు రెడీ అవుతున్నారు. నేతలను అందుకు సిద్ధం చేస్తున్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో బీఆర్ఎస్, బీజేపీలను చావుదెబ్బ తీసి సత్తా చాటాలనుకుంటున్నారు. అత్యధిక స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ జెండా ఎగురవేయడమే కాకుండా ప్రతిపక్షాలను నిర్వీర్యం చేయాలన్న ఆలోచనతో రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నారు. అందుకోసం అత్యశస్ట్రాలను రేవంత్ రెడ్డం చేస్తున్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వెలువడక ముందే ప్రభుత్వం నుంచి అన్ని రకాలుగా పథకాలను అందించి ప్రజల్లోకి వాటిని బలంగా తీసుకు వెళ్లే ప్రయత్నాలను ప్రారంభించారు. అందుకోసమే రేవంత్ రెడ్డి ఈరోజు కాంగ్రెస్ శాసనసభ పక్ష సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశం ప్రధాన లక్ష్యం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ముందుకు సాగడంపైనే చర్చ సాగుతుంది. తెలంగాణకు కొత్త - మిగతా3లో



## ఆది పోక్సో నేరమే

- చైల్డ్ ఫోర్స్ వీడియోలు వీక్షించడం, డౌన్లోడ్ చేయడం..పోక్సో చట్టం కిందకు వస్తాయి
- మద్రాసు హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును తోసిపుచ్చిన సుప్రీంకోర్టు
- చిన్నారులపై లైంగిక వేధింపులను అడ్డుకునే చట్టానికి సంబంధించిన విషయంలో సుప్రీం తీర్పు కీలకం



## పువ్వులనే దైవాలుగా పూజించే పండుగ

- మన బతుకమ్మ పండుగ..
- మరికొద్ది రోజుల్లో తెలంగాణలో బతుకమ్మ సంబరాలు ప్రారంభం
- తెలంగాణ ఉద్యమ కాలంలో పాటకు ఎంత ప్రాధాన్యం ఉండేదో.. బతుకమ్మకు కూడా అంతే ప్రాధాన్యం ఉండేది
- వచ్చే ఈ పండుగ వేళ వర్షాలతో జలాశయాలు కళకళలాడుతుంటాయి
- రకరకాల, రంగురంగుల పువ్వులు వికసించి కనువిందు చేస్తుంటాం

## వరద బాధితులకు సూపర్ స్టార్ మహేశ్ విరాళం

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్  
బంగాళాఖాతంలో అల్పవీడనం కారణంగా కురిసిన భారీ వర్షాలకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు తీవ్రంగా నష్టపోయిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే వారిని ఆదుకునేందుకు సిని హీరో, సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు ముందుకు వచ్చారు. ఇప్పటికే ఆయన ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు చెరో - మిగతా3లో



## హైద్రా దూకుడు!

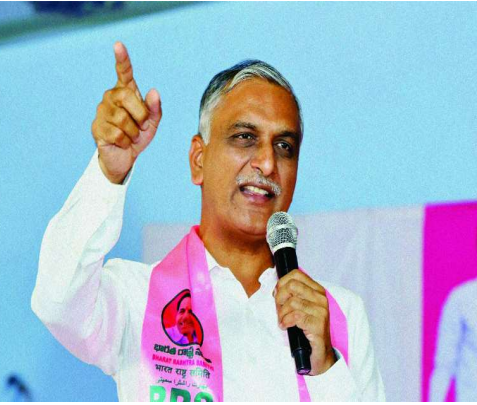
- షన్ అవుతుందా... మైసన్ అవుతుందా
- రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం హైద్రాకు మరింత బలాన్ని చేకూర్చింది.
- ఎస్టీఎల్, బిఫర్ జోన్లలో అక్రమంగా నిర్మించిన వారి గుండెల్లో హైద్రా దడ పుట్టిస్తోంది
- ప్రభుత్వానికి వెయ్యి ఎకరాలకు పైగా భూమిని రికవరీ చేశారు
- పేద, ధనిక అనే తేడా లేకుండా అందరినీ ఒకే తీరులో చూస్తే అక్రమ కట్టడాలు కనిపిస్తే వాటిని కూల్చుతూ ముందుకు సాగుతోంది.
- ఇక నుంచి హైద్రా ఆపరేషన్స్ కోసం 150 మంది అధికారులతోపాటు 964 మంది ఔట్ సోర్సింగ్ సిబ్బందిని కేటాయింపు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్  
హైదరాబాద్ మహానగరం, దాని చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లోని చెరువులను, కుంటలను, నాలాలను, ప్రభుత్వ ఆస్తులను కాపాడాలనే ఉద్దేశంతో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హైద్రా ఏర్పాటు చేసింది. దీనికి సీనియర్ ఐపీఎస్ రంగనాథ్ను కమిషనర్గా నియమించింది. ఎస్టీఎల్, బిఫర్ జోన్లలో అక్రమంగా నిర్మించిన వారి గుండెల్లో హైద్రా దడ

పుట్టిస్తోంది. హైద్రా వ్యవస్థ ఏర్పాటు నుంచే దూకుడుగా వెళ్తోంది. అక్రమ నిర్మాణాలను కూల్చివేస్తోంది. ఇప్పటివరకు అలా.. వందలాది నిర్మాణాలను కూల్చివేయగా.. ప్రభుత్వానికి వెయ్యి ఎకరాలకు పైగా భూమిని రికవరీ చేశారు. పేద, ధనిక అనే తేడా లేకుండా అందరినీ ఒకే తీరులో చూస్తే అక్రమ కట్టడాలు కనిపిస్తే వాటిని కూల్చుతూ ముందుకు సాగుతోంది. ఇప్పటివరకు ఎలాంటి సిబ్బంది, - మిగతా3లో

## శాంతిభద్రతల్లో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైంది



శుభ తెలంగాణ మెదక్  
అధికారం ఎప్పుడూ శాశ్వతం కాదు... పోలీసుల అత్యుత్సాహం వల్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఏం జరిగిందో మనం చూశామని, పోలీసు అధికారులు చట్టాలకు లోబడి పని చేయాలని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు అన్నారు. తెలంగాణ భవన్లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ... రాష్ట్రంలో

- రాష్ట్రంలో ప్రజా పాలన కాదు.. గూండారాజ్యం నడుస్తుంది
  - కాంగ్రెస్ నాయకత్వం ప్రోత్సాహంతో జరిగిన దాడి
  - పోలీసులపై దాడి జరిగినా కేసు నమోదు చేయడం లేదు..
  - కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, రేవంత్ రెడ్డి శాశ్వతం కాదు..
  - పోలీసుల అత్యుత్సాహం వల్ల ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఏం జరిగిందో చూశాం
  - తెలంగాణలో అత్యాచారాలు, గూండాయీజం పెరిగాయని ఆరోపణ
  - శాంతిభద్రతల విషయంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందన్న హరీశ్ రావు
  - సునీతా లక్ష్మారెడ్డి నివాసంపై దాడులు చేశారని ఆగ్రహం
  - రేవంత్ రెడ్డి హైద్రా పేరుతో సమస్యలను డైవర్ట్ చేస్తున్నారన్న మాజీ మంత్రి
- గూండాయీజం, అత్యాచారాలు పెరిగాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చిన పది నెలల కాలంలోనే 2 వేలకు పైగా అత్యాచారాలు జరిగాయని విమర్శించారు. శాంతిభద్రతల్లో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు. ఈ రాష్ట్రంలో ప్రజా పాలన కాదు.. గూండారాజ్యం నడుస్తుందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల హక్కులను పూర్తిగా కాలరాస్తుందని మండిపడ్డారు. నర్సాపూర్ గోమారంలోని ఎమ్మెల్యే సునీత లక్ష్మారెడ్డి నివాసంలో మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు మీడియాతో మాట్లాడారు. సీనియర్ శాసనసభ్యులు, మాజీ మంత్రి సునీత లక్ష్మారెడ్డి ఇంటి మీద కాంగ్రెస్ గూండాయీ చేసిన దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం అని హరీష్ రావు పేర్కొన్నారు. మొన్న సిద్దిపేటలో నా కార్యాలయం మీద దాడి కావచ్చు, - మిగతా3లో





మనిషి ఆరోగ్యం కోసం పూర్తిగా మెడిసిన్ పై ఆధారపడాల్సిన అవసరం లేదు. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు సక్రమంగా తీసుకున్నా.. హెల్తీగా ఉంటారు. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో బిజీ వాతావరణంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ సరైన ఫుడ్ తీసుకోకపోవడంతో రకరకాల రోగాల బారిన పడుతున్నారు. కానీ రోజూ తినే ఆహారంలో కొన్ని పదార్థాలను కచ్చితంగా ఉంచుకోవడం వల్ల కొన్ని వ్యాధులకు దూరంగా ఉండగలుగుతారు. అంతేకాకుండా అధిక శక్తి కోసం ఇవి చాలా ఉపయోగపడుతాయి. వీటిలో ఉల్లి(%హాఅఱిఱఱ%)చాలా ప్రధానమైనది. వంటింట్లో ఉల్లి తప్పనిసరిగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ప్రతి కూరలో ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా అవసరం ఉంటుంది. దీనిని కూరలో వేయడం వల్ల రుచిగా ఉండడంతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా శృంగార లైఫ్ కోసం ఉల్లి చాలా మేలు చేస్తుంది. అయితే పడకగదిలో రెచ్చిపోవడానికి ఉల్లిపాయ వివిధంగా ఉపయోగపడుతుంది చూద్దాం.. 'ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయదు' అని అంటారు. ఎందుకంటే ఉల్లిపాయలు తరిగినప్పుడు ఆటోమేటిక్ గా కళ్లలో నుంచి నీళ్లు వస్తాయి. దీంతో దీని పవర్ ఏంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఉల్లిపాయలో యాంటీ యాక్సిడెంట్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీంతో దీనిని రోజూ తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి ఎలాంటి వ్యాధులను దరి చేరకుండా కాపాడుతుంది. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని కల్రిలోనే కాకుండా సలాడ్ లోనూ ఉపయోగించి నేరుగా తినవచ్చు. ఇందులో లభించే ఫైబర్ వల్ల శరీరంలో ఎలాంటి విష పదార్థం ఉన్న దానిని బయటకు వెళ్లగొడుతుంది. ఉల్లిపాయలు తరుచుగా తినడం వల్ల ఎముకలు గట్టిపడుతాయి. ఉల్లి పాయ వల్ల సాధారణ ఆరోగ్యం మాత్రమే కాకుండా శృంగారంలో పటిష్టంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా పురుషులకు ఇది చాలా మేలు చేస్తుందిని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలతో పాటు లిబిడోను పెంచడంలో తోడ్పడుతుంది. దీంతో శృంగారంపై ఆసక్తి పెరిగి భాగస్వామిని ఎక్కువ సంతృప్తి పరచడంలో విజయం సాధిస్తారు. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీంతో క్లెయిరిటీన్, రక్తనాళాలు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి. ఇనరానియన్ జస్ట్రల్ ఆఫ్ బేసిక్ మెడికల్ సైన్స్ లో ప్రచురించిన ప్రకారం.. శరీరం మొత్తం రక్త ప్రసరణ చేయడానికి ఉల్లిపాయనే మేలు చేస్తుందిని పరిశోధకులు తేల్చారు. ఉల్లిపాయలో టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలను పెంచే కారకాలు ఉంటాయి. దీంతో ఇది పురుషుల్లో శృంగారాన్ని రేకెత్తించేందుకు ఉపయోగపడుతాయి. టెస్టోస్టెరాన్ ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగించే ఇన్సూలిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో లైంగిక పటిష్టం కోసం ఇవి సహకరిస్తాయి. ఉల్లిపాయ నేరుగా తినడం వల్ల నోరు దుర్వాసన వస్తుందిని కొందరి అభిప్రాయం. కానీ ఇదిచ్చే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల దృష్ట్యా దీనిని ఎక్కువగా తీసుకోవడమే ఉత్తమం అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కల్రిలో వాడడం కంటే సలాడ్ లా తీసుకోవడం వల్ల అధిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని కొందరు చెబుతున్నారు. అందువల్ల ప్రతిరోజూ భోజనంలో ఉల్లిపాయ కచ్చితంగా ఉండేలా చూసుకోండి..

### ఉల్లిపాయ ఎలాంటి మేలు చేస్తుంది?



## ఎర్రదుంపలతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

రోజువారీ కూరల్లో బంగాళ దుంపలు లేకుండా ఎవరూ వంట చేయరు. ప్రతి కూరలో టేస్ట్ కోసం తప్పకుండా బంగాళదుంపలు వాడుతారు. అయితే సాధారణంగా బంగాళదుంపలు తెలుపు రంగులో ఉంటాయి. చాలామందికి వీటి గురించే తెలుసు. కానీ ఎర్రగా ఉండే బంగాళదుంపలు గురించి అంతగా ఎవరికీ తెలియదు. తెల్ల బంగాళదుంపలను తినడం వల్ల కాళ్ల వాపు వస్తాయని వైద్యులు చెబుతుంటారు. వీటిని ఎక్కువ మంది తినరు. కానీ ఎర్రగా ఉండే బంగాళ దుంపలను తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్యులు అంటున్నారు. ఈ ఎర్ర బంగాళదుంపలను పహారీ బంగాళదుంపలు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇవి పంజాబ్ నుంచి ఎక్కువగా వస్తాయి. ఇవి తినడానికి రుచిగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఈ ఎర్ర బంగాళదుంపలను ఎక్కువగా చిప్స్, పరోటా, చాట్, సలాడ్ వంటి వాటిలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. సాధారణ బంగాళదుంపలతో పోలిస్తే ఎర్ర బంగాళదుంపలలో బోలెడన్ని పోషకాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్లు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. దీనివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు పూర్తిగా తెలిస్తే అసలు తినకుండా ఉండరు. మరి పహారీ దుంపల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో చూద్దాం. ఎర్ర బంగాళదుంపలలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని



పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడుతాయి. అలాగే ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండా కాపాడటంలో సహాయపడుతుంది. చాలామందికి రోగనిరోధక శక్తి లేకపోవడం వల్ల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. వీటి నుంచి విముక్తి చెందాలంటే అప్పుడప్పుడు అయిన ఎర్ర బంగాళదుంపలను తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. పొటాషియం ఎక్కువగా ఎర్ర బంగాళదుంపల్లో ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో పాటు గుండెపోటు రాకుండా సహాయపడుతుంది. ఈ దుంపల వల్ల ఎలాంటి కీళ్ల నొప్పులు ఉండవు. వారానికి ఒకసారి ఈ ఎర్ర బంగాళదుంపలను తినడం వల్ల శరీరానికి బలం వస్తుంది. నీరసంగా అనిపించకుండా రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఎర్ర బంగాళదుంపల్లో డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పర్చడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మలబద్ధకం, పేగు, జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా కూడా కాపాడుతుంది. దీనిని ఎక్కువగా వేపుడు కూర వంటివి తినవద్దు. వేయించిన ఆహారం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుకుండా ఇంకా పెరుగుతాయి. ఎర్ర బంగాళదుంపల్లో ఉండే విటమిన్లు శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అలాగే చర్మ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది. వీటిని డైట్ డైట్లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. పిల్లలకు పెట్టడం వల్ల వాళ్లు చదువులో రాజీస్తారు.

### పిల్లలకు ఎన్నిసార్లు తినిపిస్తే ఆరోగ్యం

పుట్టినప్పటి నుంచి తల్లిదండ్రులు పిల్లలను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటారు. వాళ్లకి సంబంధించిన ప్రతి విషయంలో కూడా చాలా కేర్ గా ఉంటారు. చిన్నప్పటి నుంచే వాళ్లకు బలమైన ఆహారం పెట్టాలని ప్రయత్నిస్తారు. సాధారణంగా చిన్న పిల్లలు ఏదాది తర్వాత అన్నం వంటివి తింటారు. అది కూడా మెత్తగా చేసి పెడితేనే వాళ్లకు జీర్ణం అవుతుంది. అయితే చిన్న పిల్లలు తినడానికి అంతగా ఇష్టపెట్టుకోరు. తల్లిదండ్రులే వాళ్లకు బలవంతంగా ఆహారం పెడుతుంటారు. బలవంతంగా పెట్టడం మంచిదే. కానీ రోజూ అదే విధంగా ఎక్కువగా పెట్టడం అంత మంచిది కాదు. కాస్త ఏదో తక్కువగా కొంచెం పెడితే పర్చేదు. అదే ఎక్కువగా పెడితే కొన్నిసార్లు వాళ్లు వాంతులు చేసే ప్రమాదం ఉంది. అయితే సాధారణంగా పిల్లలు అనే కాకుండా పెద్దలు అందరూ కూడా మూడు పూజలు భోజనం చేస్తారు. ఎవరో ఒకరు బాగా ఆకలి వేసి నాలుగు లేదా ఐదు పూటలు తింటారు. ఈరోజుల్లో అయితే ఫ్యాషన్ గా మారి చాలామంది కేవలం రెండు పూటలు మాత్రమే ఫుడ్ తీసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా డైట్ అని చెప్పి తక్కువగా రెండు పూటలు మాత్రమే తింటున్నారు. కొంతమంది వాళ్ల పిల్లలకు కూడా రెండు పూటలు మాత్రమే ఆహారం పెడుతుంటారు. ఇలా పిల్లలకు రెండు పూటలు మాత్రమే భోజనం చేయించడం వాళ్ల ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పెద్దవాళ్ల వరకు పక్కన పెడితే.. అసలే వాళ్లు చిన్న పిల్లలు. ఎక్కువగా ఫుడ్ పెట్టాలి. ఎల్లప్పుడూ కూడా కడుపు నిండుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మరి రోజులో పిల్లలకు ఎన్నిసార్లు ఆహారం పెట్టాలి చూద్దాం. బిజీ లైఫ్ వల్ల చాలా మంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు రోజులో రెండు లేదా మూడుసార్లు మాత్రమే భోజనం పెడతారు. అది కూడా వాళ్లకు ఏదైనా వర్క్ ఉంటే.. తొందరగా ఏదో కొంచెం పిల్లలకు పెడతారు. వాళ్లు తింటే తింటారు. లేకపోతే లేదని వదిలేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లల ఆరోగ్యం రిస్కోలో పడుతుంది. ఎంత బిజీగా ఉన్నా కూడా పిల్లలకు తప్పకుండా మీరే దగ్గర ఉండి భోజనం పెట్టాలి. మూడు పూటలు కాకుండా నాలుగు నుంచి ఐదు పూటలు పిల్లలకు భోజనం పెట్టాలి. అయితే ఒక్కసారిగా ఎక్కువ ఆహారం పెట్టకుండా కొంచెం కొంచెంగా పిల్లలకు భోజనం పెట్టాలి. అప్పుడే అది వాళ్ల ఒంటికి పడుతుంది. దీంతో వాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పిల్లల కడుపు ఎక్కువ సమయం ఖాళీగా ఉండకూడదు. గంట గంటకీ వాళ్లకు ఏదో ఒకటి కొంచెం తినిపిస్తూ ఉండాలి. వాళ్లకు తినడం ఇష్టం లేకపోయిన సరే.. వాళ్లకు తినిపించాలి. అప్పుడే పిల్లలకు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చిన్నప్పటి నుంచే రోజుకి నాలుగు పూటలు తినడం అలవాటు చేయాలి.



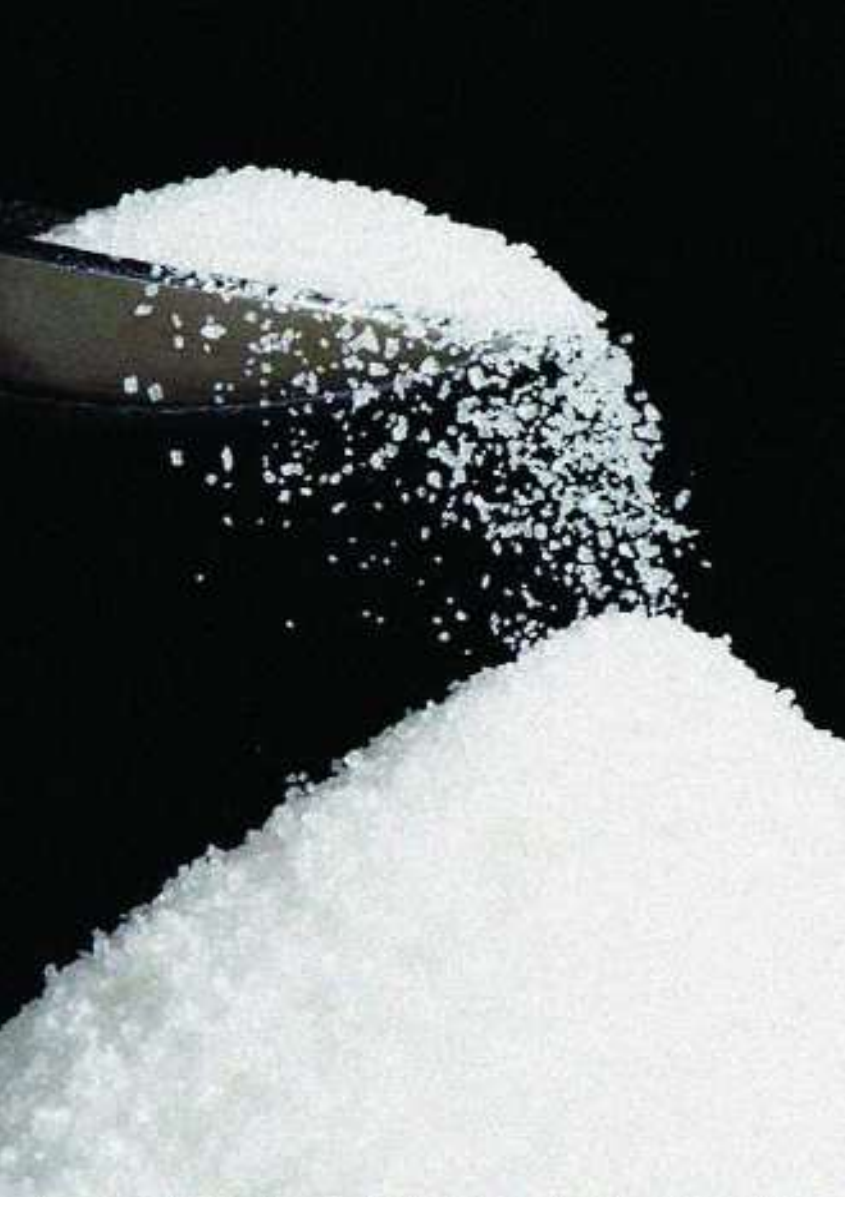
### నానబెట్టిన వేరుశనగలతో లాభాలు

కొందరు నల్ల శనగలను రాత్రి నానబెట్టి ఉదయాన్నే తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. అయితే కేవలం నల్ల శనగలను మాత్రమే కాకుండా వేరుశనగలను కూడా నానబెట్టి తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీనిని సామాన్యుల జీవితం అని కూడా అంటారు. ఇందులో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. డ్రైఫ్రూట్స్ కొనలేని వాళ్లు వీటిని డైట్ తింటే బోలెడన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజుకి గుప్పెడు వేరుశనగ గింజలను నానబెట్టి తింటే శరీరానికి కావల్సిన శక్తి అందుతుంది. వీటివల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ బాడీలోకి చేరుతుంది. బక్కగా ఉన్నవాళ్లకి బరువు పెరగడంలో వేరుశనగలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని తినడం వల్ల మీకు నమ్మలేనన్ని లాభాలు ఉన్నాయి. అవేంటో మరి తెలుసుకుందాం. చాలామంది జీమిక్ వెళ్లు.. బాడీ బిల్డింగ్ లు చేస్తుంటారు. అలాంటి వాళ్లకి నానబెట్టిన వేరుశనగ గింజలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో కండరాలు బలంగా పెరుగుతాయి. కేవలం నానబెట్టిన వేరుశనగ గింజలను మాత్రమే కాకుండా మొలకలు ఉన్న వేరుశనగ గింజలను కూడా తినవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇవి శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. రాత్రి నానబెట్టిన వేరుశనగ గింజల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల తినే ఫుడ్ తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో సాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా రోజూ పల్లెలు తినడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగు పడుతుంది. అలాగే గుండె సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో కూడా సాయపడుతుంది. అలాగే గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈరోజుల్లో చాలామంది క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్నారు. వేరుశనగలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలను నిరోధిస్తాయి. ఇందులో ఉండే కాల్షియం, ఐరన్, జింక్ వంటి పోషకాలు శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొలెస్ట్రాల్ ను కూడా తగ్గించడంలో బాగా సాయపడుతాయి.



### నెల రోజులు పాటు ఉప్పు తినకపోతే

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఈ తరుణంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. అయితే.. బరువు తగ్గడానికి, మంచి ఆరోగ్యానికి చక్కెరను నివారించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు తరచుగా సిఫార్సు చేస్తారు.. దీనివల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. చక్కెర లానే.. మీరు ఒక నెల పాటు ఉప్పును పూర్తిగా వదులుకుంటే, అది శరీరానికి ఎలాంటి మేలు లేదా హాని చేస్తుందో మీరెప్పుడైనా ఆలోచించారా..? ఇప్పటివరకు ఇలాంటి సందేహం రాకపోయినా.. తెలియకపోయినా.. ఈ కథనాన్ని పూర్తిగా.. ఒక నెల పాటు ఉప్పును వదిలేస్తే శరీరంపై సమూల విధంగా ప్రభావం చూపుతుంది.. శుభవార్తయే ఉపవాసం అయినా లేదా ఆరోగ్య ప్రణాళికలో భాగమైనా.. కొన్ని సంవత్సరాల జింక్ ఫుడ్ (ఉప్పు పదార్థాలు) ను వదులుకోవడం సర్వసాధారణం. అయితే, ఇది మీ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రమాణాల ప్రకారం.. ఒక ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి ఒక రోజులో 4 గ్రాముల ఉప్పు కంటే ఎక్కువ తినకూడదు.. అయితే ఉప్పును పూర్తిగా నిషేధిస్తే ఏం జరుగుతుంది.. డైట్ పియింపు ఏం చెబుతున్నారు అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. వాస్తవానికి ఉప్పు మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకం.. లవణాన్ని తగిన పరిమాణంలో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే.. కానీ.. మానేస్తే మాత్రం చాలా దుస్సృభావాలను ఎదుర్కొనాలి ఉంటుందని, ప్రాణాలతో చెలగాటం అడినట్లేనని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలం పాటు ఉప్పు తీసుకోకపోతే.. ఒక్కోసారి కోమాలోకి వెళ్లడంతోపాటు ప్రాణాలు కూడా పోతాయని పేర్కొంటున్నారు. జింక్ ఫుడ్ మానేయడం వల్ల వచ్చే మొదటి ప్రభావం బరువు తగ్గడం.. మీరు 30 రోజులు తినడం మానేసినప్పుడు మీ శరీరం తక్కువ తినడానికి అలవాటుపడుతుంది. ఇది మీ పొట్ట, నడుము కొవ్వు (డెబ్లీ ఫ్యాట్) ను తగ్గిస్తుంది. అయితే, అసాధారణంగా బరువు తగ్గితే మీ ఆరోగ్యం మరింత క్షీణించవచ్చని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి.





పెళ్లి అనగానే హెచ్చరికలు మొదలయ్యాయి!

బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో అనేక సంవత్సరాలు పాటు స్టార్ హీరోయిన్లు కెరియర్ను కొనసాగించిన వారిలో మోస్ట్ బ్యూటీఫుల్ నటిమని కరీనా కపూర్ ఒకరు. ఈమె కెరియర్ మంచి ఉచ్చాసంతో ఉన్న దశలోనే బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో మంచి గుర్తింపు కలిగిన నటుడు అయినటువంటి సైఫ్ అలీ ఖాన్ ను వివాహం చేసుకుంది. ఇక వివాహం తర్వాత వీరి జీవితం ఎంతో అన్యోన్యంగా ముందుకు సాగుతుంది. తాజాగా కరీనా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొంది. అందులో పెళ్లి విషయం బయటకు వచ్చాక ఎవరు ఎలాంటి సలహాలు ఇచ్చారు అనే దానిపై ఈమె స్పందించింది. తాజా ఇంటర్వ్యూలో కరీనా కపూర్ మాట్లాడుతూ ... సైఫ్ అలీ ఖాన్ తో పెళ్లి అనే విషయం బయటకు రాగానే నా చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం అందులో ఉన్న జనాలు నాకు అనేక సలహాలను ఇవ్వడం మొదలు పెట్టారు. కొందరైతే పెళ్లి చేసుకుంటే కెరీర్ ముగిసినట్లే, ఇక నీకు సినిమా అవకాశాలు రావు, నువ్వు ఇండస్ట్రీలో అక్కడే ఆగిపోతావు అని భయపెట్టారు. కానీ నేను వారి మాటలను ఏ మాత్రం లెక్క చేయలేదు. కెరియర్ ముగిసిపోవాలి అని రాసి ఉంటే కచ్చితంగా ముగిసిపోతుంది. అది పెళ్లి చేసుకోవడం వల్ల ముగిసిపోతుంది అంటే నేను అన్నట్లు ఆ మాటలను పట్టించుకోలేదు. నిజానికి అయితే నేను పెళ్లి తర్వాత చాలా రిస్కు చేశాను. పెళ్లికి ముందు చేసిన సినిమాల కంటే రిస్క్ ఎక్కువగా ఉన్న సినిమాలు పెళ్లి తర్వాత చేశాను. దానితో ఎంతో మంది పెళ్లి తర్వాత కెరియర్ కోల్పోతే అవుతుంది అన్న దాన్ని నేను పక్కన పెట్టి పెళ్లి చేసుకున్నాను. ఆ తర్వాత కూడా నేను ఎన్నో సినిమాలలో నటించి అద్భుతమైన విజయాలను అందుకొని ఇప్పటికీ కూడా కెరియర్ను మంచి జోన్లో ముందుకు సాగిస్తున్నాను అని కరీనా కపూర్ తాజాగా చెప్పుకోబోతుంది.



సినిమాని సినిమాలాగే చూడండి

సినిమాని సినిమాలాగే చూడండి అని హీరో సూర్య సినిప్రియులకు సందేశమిచ్చారు. ఏదైనా సినిమా రిలీజ్ అయితే బాక్సాఫీసు వద్ద దాని రికార్డు ఎలా ఉంది, రేటింగ్ ఎంత దాని తప్పిపులపై రివ్యూలు చూసి అప్పుడు సినిమా చూస్తున్నారని దీనివల్ల ఆ సినిమాను ఎంజాయ్ చేయలేకపోతున్నారని హీరో సూర్య అభిప్రాయపడ్డారు. ఇటీవల 'మెయ్యజగన్' ఈవెంట్లో పాల్గొన్న సూర్యమాట్లాడుతూ " నీ ప్రీయియలు ఎవరైనా సరే.. సినిమాని ఒక సినిమాలా చూడండి. కథ, కథనం, మ్యూజిక్, ఎమోషన్స్, కామెడీ.. ఇలా ప్రతీదాన్ని ఎంజాయ్ చేయండి. బాక్సాఫీస్ కలెక్షన్స్ గురించి ఏమాత్రం ఆలోచించవద్దు. ఒక అభిమానిగా సినిమాని సెలెబ్రేట్ చేసుకోండి. ఆద్యంతం ఎంజాయ్ చేయండి అంతేకానీ.. దానిలో ఉన్న తప్పిపుల గురించి రివ్యూ చేయడంపై దృష్టి పెట్టకండి " అని కోరారు. ప్రస్తుతం సూర్య మాటలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారాయి. సూర్య చెప్పిన మాటలు సరైనవేనని పలువురు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడున్న రోజుల్లో రివ్యూలు, బాక్సాఫీస్ కలెక్షన్స్ను మాత్రమే సినిప్రియులు పరిగణలోకి తీసుకుంటున్నారని.. అవిధంగా అసలైన వివేకాన్ని అస్వాదించలేకపోతున్నారని పలువురు సోషల్ మీడియా వేదికగా అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



'పుష్ప ది రూల్' నుంచి అల్లు అర్జున్ కొత్త పోస్టర్

బకాస్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ ఫ్యాన్స్ కు క్రేజ్ అవడేట్ వచ్చింది. మరో 75 రోజుల్లో 'పుష్ప ది రూల్' కొంటడోన్ పురు కానున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్ను పంచుకుంది. అల్లు అర్జున్ నటిస్తున్న మోస్ట్ అవైబెడ్ మూవీ 'పుష్ప 2'. పుష్ప సినిమాకు సీక్వెల్గా వస్తున్న ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 06న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న విషయం తెలిసింది. ఇక 'పుష్ప 2' విడుదలకు ఇంకా 75 రోజులు మాత్రమే ఉన్నట్లు చిత్రబృందం తాజాగా ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం కైమాక్స్ మాటింగ్ జరుపుకుంటుంది ఈ చిత్రం. ఇక కైమాక్స్ అనంతరం శరవేగంగా పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు స్టార్ట్ చేయబోతున్నట్లు తెలిపింది. సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో రమ్యకథాగా నటిస్తుండగా ఫహద్ ఫాజిల్, సునీల్, అనసూయ, జగదీష్ ప్రతాప్, ధనుంజయ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. రూ.500 కోట్ల భారీ బడ్జెట్తో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంస్థలు సంయుక్తంగా ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాయి.



ఈ మాటలు స్వయంగా చెప్పాలనుకున్నా.. అచ్చ తెలుగులో మాట్లాడి ఆకట్టుకున్న జాన్వీ కపూర్.. తెలుగు అభిమానులకు బాలీవుడ్ స్టార్ నటి జాన్వీ కపూర్ ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ మేరకు ఓ ప్రత్యేక వీడియోను ఇన్స్టా వేదికగా షేర్ చేశారు. ప్రస్తుతం జాన్వీ.. ఎన్టీఆర్ దేవర్ చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసింది. ఆ చిత్రం ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ అనూహ్యంగా రద్దైంది. దీంతో చిత్ర బృందంతోపాటు, అభిమానులు తీవ్ర నిరాశలో ఉన్నారు. ఇక ఈ ఈవెంట్లో ప్రేక్షకులు, అభిమానులకు చెప్పాలనుకున్న మాటలను జాన్వీ ఈ వీడియో ద్వారా చేరవేశారు. ఇందులో జాన్వీ అచ్చతెలుగులో మాట్లాడటం అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. 'అందరికీ నమస్కారం. నన్ను ఇంతగా ఆదరిస్తూ, నాపై ఇంత ప్రేమను చూపిస్తున్నందుకు తెలుగు ఆడియన్స్కు ధన్యవాదాలు. నన్ను జానూ పాప అని పిలుస్తున్న ఎన్టీఆర్ అభిమానులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. నన్ను మీరు సొంత మనిషిలా భావించడం చాలా సంతోషాన్నిస్తోంది. మా అమ్మ మీకు ఎంత ముఖ్యమో నాకు తెలుసు. మా అమ్మకు కూడా మీరందరూ అంతే ముఖ్యం. అలాగే నాకు కూడా. నన్ను ఇంతలా సపోర్ట్ చేస్తున్న మీరందరూ గర్వపడేలా ప్రతిరోజూ కష్టపడతాను. దేవర్ నా మొదటి అడుగు. శివ సర్, ఎన్టీఆర్ సర్ నన్ను ఈ సినిమాకు ఎంపిక చేయడం నా ఆదర్శంగా భావిస్తున్నాను. మా ప్రయత్నం మీ అందరికీ నచ్చుతుందని ఆశిస్తున్నాను. ఈ ప్రయత్నంలో నాకు ప్రతి అడుగులోనూ సపోర్ట్గా నిలిచినందుకు దేవర్ డీమ్ ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరునా నా ధన్యవాదాలు' అని తెలిపారు. ఈ మాటలు తాను స్వయంగా చెప్పాలనుకున్నట్లు జాన్వీ తెలిపారు. అయితే, ఈ సారి ఆలా కుదరలేదన్నారు. త్వరలోనే అందరినీ కలుస్తానన్నారు. ప్రస్తుతానికి ఇది తన తరపు నుంచి అభిమానులకు చిన్న మెసేజ్ అంటూ వీడియోకు క్యాప్షన్ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో వైరల్గా మారింది. వీడియోలో జాన్వీ లంగా ఓటీ కట్టుకుని అచ్చ తెలుగులో మాట్లాడుతూ ఆకట్టుకున్నారు. జూనియర్ ఎన్టీఆర్, కొరటాల శివ కాంట్లో వస్తున్న మూవీ దేవర్. రెండు భాగాలుగా ఈ మూవీ తెరకెక్కుతున్నది. తొలిపార్ట్ ఈ నెల 27న విడుదల కానున్నది. ఈ క్రమంలో మూవీ మేకర్స్ ఆదివారం హైదరాబాద్ హైబస్ లో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. అయితే, ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్కు జూనియర్ ఎన్టీఆర్ అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు. పరిమితికి మించి అభిమానులు రావడంతో తోపులాట చోటు చేసుకున్నది. ఈవెంట్ కోసం ఏర్పాటు చేసిన వేదిక ఏమాత్రం సరిపోలేదు. ఒక్కసారిగా అభిమానులంతా లోపలికి వెళ్లేందుకు ఏగబడ్డారు. ఆరుబయటే వేలాది మంది అభిమానులు ఉండిపోయారు. మరో వైపు లోపల కార్యక్రమానికి వచ్చిన అతిథులు సైతం కూర్చునేందుకు వీలు లేకుండాపోయింది. పలువురు అభిమానులు ఏర్పాట్లపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఫర్టీచర్, ఇతర సామగ్రిని ధ్వంసం చేశారు. పోలీసులు వెంటనే స్పందించి.. అభిమానులను బయటకు పంపించి వేశారు. అభిమానులను అదుపు చేయడం అసాధ్యమని భావించడంతో పోలీసులు హెంటర్ల నిర్వాహకులు, పోలీసులు ఈవెంట్ని క్యాన్సిల్ చేయాలని నిర్ణయించారు. తమ అభిమాన నటీనటులను చూసేందుకు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అభిమానులు నిరాశతో వెనుదిరిగారు.

శివగామి పాత్రను స్ఫూర్తిగా తీసుకున్నా

స్వాగ్ భామ రీతూ వర్మ హిట్లు, ప్లాపులతో సంబంధం లేకుండా కథను నమ్మి సినిమాలు చేసే యక్ష్మణులలో ముందుంటారు శ్రీ విష్ణు ఈ టాలెంటెడ్ యాక్టర్ కాంపౌండ్ నుంచి వస్తోన్న తాజా చిత్రం స్వాగ్ హాస్య గోలి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పెళ్లి చూపులు ఫేం రీతూ వర్మ హీరోయిన్గా నటిస్తుండగా.. దక్షా నగార్జున్ మరో కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. స్వాగ్లో రీతూవర్మ వింజామర వంశంపై రాణి రుక్మిణి దేవి పాత్రలో కనిపించనుంది. ఇప్పటికే రాజనం ఉట్టిపడే రాయల్ లుక్ను విడుదల చేయగా నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 4న గ్రాండ్గా విడుదల కానున్న సేవర్లలో ప్రమావేష్లో బిజీగా ఉంది స్వాగ్ డీం. ఈ సినిమాతో రీతూవర్మ శ్రీవిష్ణుతో కలిసి పదకొండేళ్ల (ప్రేమ ఇమ్మె కాదల్) తర్వాత నిల్వర్ స్క్రీన్పై మెరువబోతుంది. కాగా ప్రమావేష్లో ఇంటర్వ్యూలో రీతూవర్మ సినిమా గురించి మాట్లాడుతూ.. ఈ సినిమా ముందుగా అనుకున్న ప్రకారం గతేడాది విడుదల కావాల్సింది. పదేండ్ల తర్వాత వీఎఫ్ఎక్స్ పనుల కారణంగా కొంత ఆలస్యమవుతూ వచ్చింది. మేమిద్దరం (శ్రీవిష్ణు, రీతూవర్మ) చాలా సిగ్గవడే వ్యక్తులం. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న కామన్ థింగ్ అదే. కానీ చాలా ఏండ్లుగా అతన్ని చూస్తున్నా ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ ఒక సముచిత స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్నాడు. సినిమాలో నా పాత్రకు బాహుబలిలో రమ్యకృష్ణ పోషించిన రాజమాత శివగామి పాత్రను స్ఫూర్తిగా తీసుకున్నానని చెప్పుకోబోతుంది రీతూ వర్మ. ఆడ మగ అందరూ అక్టోబర్ 4న థియేటర్లకు వచ్చేయండి.. అంటూ ఇప్పటికే శ్రీవిష్ణు డీం రిలీజ్ చేసిన వీడియో నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతోంది. చారిత్రక నేపథ్యం ఉన్న శ్యాగ్డిక వంశం కథ నేపథ్యానికి కామెడీ బ్యాక్డ్రామ్ను జోడిస్తూ.. వస్తోన్న ఈ మూవీని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షర్ బ్యానర్పై డీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. వివేక్ కూచిబొట్ల సహనిర్వాహక వ్యవహరిస్తున్నారు. స్వాగ్ కు వివేక్ సాగర్ మ్యూజిక్, బ్యాక్గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నారు. మేకర్స్ మరోవైపు ఇప్పటికే స్వాగ్ ప్రపంచానికి మరింత రాజనం.. అంటూ షేర్ చేసిన దక్షా నగార్జున్ లుక్ కూడా సోషల్ మీడియాలో రౌండ్ షే చేస్తోంది. ఇక బాబా సెహెగల్ పాడిన సింగర్ సింగ సాంగ్ నెట్టింట వైరల్ అవుతూ సినిమాపై సూపర్ హైప్ క్రియేట్ చేస్తోంది.

