



జాతీయం - అంతర్జాతీయం



పెట్రోల్, డీజిల్, వంటగ్యాస్ కొరతలేదు

అఖిలపక్షంలో ప్రభుత్వం స్పష్టికరణ



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 25 (వృద్ధయం): పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితిని వివరించేందుకు, ఏర్పాటు చేసిన అఖిల పక్ష సమావేశం అనుకున్నట్లుగానే నాయంత్రం ఐదుగురులకు పార్లమెంటు భవనంలో ప్రారంభమైంది. పార్లమెంటు భవనంలో ప్రారంభమైంది. పార్లమెంటు భవనంలో ప్రారంభమైంది. పార్లమెంటు భవనంలో ప్రారంభమైంది.

భారతీయ ఇంధన భద్రతపై కొనసాగుతున్న ఉద్దిగ్ధతల ప్రభావం, విదేశాంగ విధానం, ప్రాంతీయ స్థిరత్వం గురించి మంత్రులు ప్రతిపక్ష నాయకులకు వివరించారు. పోర్చుగీస్ జలసంధిపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు ఉన్నప్పటికీ, దేశంలో పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల కొరత లేదని, సరఫరాలు సాధారణంగానే ఉన్నాయని ప్రభుత్వం పార్టీలకు హామీ ఇచ్చింది. పెరుగుతున్న ఉద్దిగ్ధతల కారణంగా అనేక అంతర్జాతీయ నౌకలు చిక్కుకుపోయిన తరుణంలో, పలు భారతీయ నౌకలు ఇప్పటికే ఈ మార్గాన్ని సురక్షితంగా దాటాయని, ఇది ఒక ముఖ్యమైన పరిణామమని మంత్రులు నాయకులకు తెలియజేశారు.

ప్రవాస భారతీయులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు సమావేశంలో ప్రభుత్వం నేపథ్యంలో భారతీయుల భద్రత తమ ప్రధాన ప్రాధాన్యత అని ప్రభుత్వం నొక్కి చెప్పింది. ఈ అఖిలపక్ష సమావేశంలో పాల్గొన్న ఒక నాయకుడు, ప్రవాస భారతీయుల భద్రత తమకు కీలకమైన అంశమని అన్నారు. మన ప్రజలే మా ప్రాథమిక లక్ష్యం, ప్రవాస భారతీయులే మా ప్రధాన ప్రాధాన్యత, అని కూడా స్పష్టం చేసింది. **పాకిస్తాన్ మధ్యస్థత్వం, ప్రపంచ పరిస్థితులపై** ఇరాన్ తో కూడిన చర్యలలో పాకిస్తాన్ మద్దతును వ్యవహరిస్తోందన్న నివేదికలపై కూడా ఈ సమావేశంలో

ఇంధన సరఫరాపై ప్రభుత్వ హామీ

దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ లేదా ఎల్పిజి కొరత లేదని, సరఫరా పరిస్థితి హార్దగా అదుపులో ఉందని ప్రభుత్వం తెలిపింది. పశ్చిమ ఆసియా లోని ఘర్షణల కారణంగా ఏర్పడే అంతరాయాల గురించి ప్రతిపక్ష నాయకులు లేవనెత్తిన ప్రశ్నలకు పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హర్షిష్ సింగ్ ఫూరి, విదేశాంగ మంత్రి ఎన్ జయశంకర్ సమాధానమిచ్చారు. పశ్చిమ ఆసియా సంక్షోభం మధ్య దేశీయ గ్యాస్ ఉత్పత్తి 60%కి పెరిగిందని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. సంపూర్ణ ప్రారంభంలో 28%గా ఉన్న దేశీయ గ్యాస్ ఉత్పత్తి ఇప్పుడు 60%కి గణనీయంగా పెరిగిందని ప్రభుత్వం అఖిలపక్ష సమావేశంలో నాయకులకు తెలియచేశారు. హోర్షుజ్ జలసంధి పరిస్థితిపై

కూడా వివరంగా చర్చించారు. ఇప్పటికే నాలుగు భారతీయ నౌకలు ఈ మార్గాన్ని దాటాయని, మరిన్ని త్వరలో రానున్నాయని ప్రభుత్వం నాయకులకు తెలియజేసింది. అనేక ఇతర దేశాల నౌకలు ఈ మార్గాలకు మార్గం గుండా ప్రయాణించడానికి ఇంకా వేచి ఉన్నాయని పేర్కొంటూ, అధికారులు దీనిని ఒక ముఖ్యమైన విజయంగా అభివర్ణించారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఎల్పిజి, ఇంధన కొరత ఉన్నట్లు వచ్చిన నివేదికలపై ప్రతిపక్ష నాయకులు కూడా ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మొత్తం మీద కొరత లేదని, అక్కడక్కడా తలెత్తిన సమస్యలు తాత్కాలిక సరఫరా గొలుసు అంతరాయాలకు సంబంధించినవని ప్రభుత్వం తెలిపింది.

చర్చ జరిగింది. విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, ఇటువంటి మద్దతుపై కొత్తేమీ కాదని, 1980ల ప్రారంభం నుంచే అమెరికా ఇరాన్ తో సంబంధంపై కోసం పాకిస్తాన్ ను ఒక మార్గంగా ఉపయోగించుకుంటోందని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ అమెరికా అధ్యక్షుడితో మాట్లాడిన విషయం కూడా నాయకులకు తెలియజేశారు. ఈ సంభాషణలో, తాము యుద్ధానికి మద్దతివ్వమని, ఈ ప్రాంతంలో స్థిరత్వానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని భారతదేశం తన వైఖరిని పునరుద్ధరించింది. విదేశాంగ కార్యదర్శి వికెమ్ మిశ్ర ప్రస్తుత అంతర్జాతీయ పరిస్థితి, భారతదేశ మధ్యస్థత్వం, ఆర్థిక ప్రయోజనాలపై దాని ప్రభావం ఎలా ఉందన్నవి దానిపై సవివరంగా వివరించారు. వివిధ పార్టీల నాయకులకు తమ ఆందోళనలను వ్యక్తం చేసి, సహకరిస్తామని హామీ ఇచ్చారని, ఈ సంక్షోభ సమయంలో దేశం ఐక్యంగా ఉండాలని అన్ని పార్టీలు అంగీకరించాలని పార్లమెంటులో ప్రవచించారు. మంత్రి కిరణ్ రిజిజు కొరచు. అఖిల పక్ష సమావేశం వివరాలను వెల్లడిస్తూ,

పరిస్థితిని స్పష్టం చేయడానికి ఈ సమావేశం ఏర్పాటు చేశాం. అంటే, అసలు ఏం జరగబోతోంది, ఏం జరుగుతోంది అనే విషయంపై స్పష్టత వచ్చింది. దేశంలో పరిస్థితి ఏమిటి స్పష్టమైంది. ఈ పరిస్థితిని ఎలా ఎదుర్కోవాలనే దానిపై ప్రభుత్వం ఆందోళన చెందుతోంది అని ఓజీషీ ఎంపీ మనన్ కుమార్ మిశ్ర అన్నారు. **హాజరైన కీలక మంత్రులు** హాజరైన వారిలో కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా, పార్లమెంటులో ప్రవచనాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు, ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్, విదేశాంగ మంత్రి ఎన్. జయశంకర్, పెట్రోలియం మంత్రి హర్షిష్ సింగ్ ఫూరి ఉన్నారు. విదేశాంగ కార్యదర్శి వికెమ్ మిశ్ర కూడా ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఆయన నాయకులకు అవసరమైన వివరాలు తెలియజేయనున్నారు. **ప్రతిపక్ష ప్రాంతీయ నాయకుల హాజరు** సస్మిత్ పాత్రా (బిజెపి), రాజీవ్ రంజన్ సింగ్, ముకేశ్ వాస్టిక్, తారీఖ్ ఉస్మాన్, ధర్మేంద్ర వాసన్ (బిసెపి), జాన్ ట్రిబ్యూన్ (సిపిఐ(ఎం)) సహా పార్టీల నాయకులు ఈ చర్యలో పాల్గొన్నారు.

ఇరాన్ తో తెరవెనుక యత్నాలు ఫలిస్తాయా?

పురయం డెస్క్, మార్చి 25:

కొనసాగుతున్న యుద్ధం మధ్య తెరవెనుక యత్నం కొనసాగుతున్నందున, పాకిస్తాన్ అమెరికా కాల్పుల విరమణ దిమాంధనం ఇరాన్ కు తెలియజేసింది. తెల్లనే సందర్భం కోసం ఏమిరుచూస్తోంది అల్ జజీరా ఛానెల్ కు అధికార వర్గాలు తెలిపాయని ఆ ఛానెల్ పేర్కొంది. అయితే, చర్యలు జరుగుతున్నాయన్న అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వాదనలను ఇరాన్ తిరస్కరించింది. సైనిక అధికారులు ఆ వ్యాఖ్యలను తోసిపుచ్చి, కార్యకలాపాలు కొనసాగుతాయని నొక్కి చెప్పారు. పుర్రణలను నిలిపివేసే ప్రయత్నంలో, పాకిస్తాన్ తో సహా మధ్యవర్తుల ద్వారా అమెరికా ప్రతిపాదనలు పంపినట్లు వార్తలు సూచిస్తున్నప్పటికీ, వాషింగ్టన్ చర్యల వాదనలను తెల్లనే వదేపదించింది. దాడులు కొనసాగుతున్నంత కాలం దేశం పోరాటాన్ని ఆపబోదని ఇరాన్ అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇది సమీప భవిష్యత్తులో కాల్పుల విరమణ అవకాశాలపై సం దేశాలను రెజిస్ట్రార్చింది. ముఖ్యంగా,



హోర్షుజ్ జలసంధిపై గట్టి పట్టును కలిగి ఉంది. కరాచీ విడుదలను సైన్స్ గోల్డ్ లో ఉంది. యువతలోని మార్గాల అంకరేజీలో లాంఛన్ మేనేజ్మెంట్ విస్వనాథులు. అమెరికా, ఇరాన్ ల మధ్య యుద్ధం ప్రారంభమైందనే సందేహం, పర్షియన్ గల్ఫ్, హోర్షుజ్ జలసంధిలోని సముద్ర రవాణాపై ఇరాన్ బలమైన పట్టును కొనసాగిస్తోంది. యుద్ధం తీవ్రతరం కావడంతో, అమెరికా, ఇజ్రాయల్, పాశ్చాత్య మిత్రదేశాల నౌకలను ఆ కీలకమైన జలసంధి గుండా వెళ్ళడానికి అనుమతి లేకపోవడం వల్ల సైన్స్ అనే కంట్రైన్ నౌకలను టెలికామ్యూనికేషన్లను నిలిపివేసే పాటింపింది, అని ప్రస్తుతం ఐఆర్ఎస్ నావికాదళ కమాండర్ రియల్ ఆడ్మిర్లెట్ అలిరెజా తంగ్విర్ పేర్కొన్నారు. ఈ జలసంధి గుండా ఏ నౌక ప్రయాణించాలన్నా ఇరాన్ సముద్ర అధికార యంత్రాంగంలో భాగి సమస్యలను అవసరం.

ఇరాన్ ప్రజల మధ్య లేకుండా ఈ విజయం సాధ్యమయ్యేది కాదు, అని ఆయన తెలిపారు. ఆన్లైన్ షిప్ ట్రాక్ మెర్జెన్ ట్రాఫిక్ ప్రకారం, సైన్స్ అనేది సియూబీ కిట్టి అండ్ నెవెస్ జెండ్రా కలిగిన ఒక కంట్రైన్ నౌక. ఈ నౌక సరుకును చేరవేయడానికి పాకిస్తాన్ లోని కరాచీకి వెళ్ళింది. ఆన్లైన్ ట్రాక్ ప్రకారం, ఆ నౌక ప్రస్తుతం పర్షియన్ గోల్డ్ లో ఉంది. యువతలోని మార్గాల అంకరేజీలో లాంఛన్ మేనేజ్మెంట్ విస్వనాథులు. అమెరికా, ఇరాన్ ల మధ్య యుద్ధం ప్రారంభమైందనే సందేహం, పర్షియన్ గల్ఫ్, హోర్షుజ్ జలసంధిలోని సముద్ర రవాణాపై ఇరాన్ బలమైన పట్టును కొనసాగిస్తోంది. యుద్ధం తీవ్రతరం కావడంతో, అమెరికా, ఇజ్రాయల్, పాశ్చాత్య మిత్రదేశాల నౌకలను ఆ కీలకమైన జలసంధి గుండా వెళ్ళడానికి అనుమతి లేకపోవడం వల్ల సైన్స్ అనే కంట్రైన్ నౌకలను టెలికామ్యూనికేషన్లను నిలిపివేసే పాటింపింది, అని ప్రస్తుతం ఐఆర్ఎస్ నావికాదళ కమాండర్ రియల్ ఆడ్మిర్లెట్ అలిరెజా తంగ్విర్ పేర్కొన్నారు. ఈ జలసంధి గుండా ఏ నౌక ప్రయాణించాలన్నా ఇరాన్ సముద్ర అధికార యంత్రాంగంలో భాగి సమస్యలను అవసరం.

యుఎస్ ప్రతిపాదనలకు ఇరాన్ ప్రతిడిమాండ్లు

పురయం డెస్క్, మార్చి 25:

అమెరికా శాంతి ప్రణాళిక పంపిన నేపథ్యంలో ఇరాన్ తన డిమాండ్లను కూడా యుఎస్ ఏదుట ఉంచింది. హోర్షుజ్ జలసంధిపై సాక్షాత్తుల ద్వారా కోసం డిమాండ్ చేసినట్లు ఇరాన్ అధికారులను ఉటంకిస్తూ ఫ్రెన్స్ టీవీ పేర్కొంది. అంతేకాదు, యుద్ధం మళ్ళీ తిరిగి ప్రారంభం చేయాలని యుఎస్ హామీ ఇవ్వాలని కూడా ఇరాన్ డిమాండ్ చేసింది. ట్రంప్ చేసిన 15 అంశాల ప్రతిపాదనకు స్పందిస్తూ, యుద్ధం మళ్ళీ జరగదని లేదా పునఃప్రారంభించమని అమెరికా నుండి ఒక "ఖచ్చితమైన హామీ" కావాలని ఇరాన్ డిమాండ్ చేసినట్లు వార్తలు వెలువడుతున్నాయి. ఇలా ఉండగా, అమెరికా నౌకాదళానికి చెందిన ఏమాన వాహక నౌక యుఎస్ఎస్ అబ్రాహం లింకన్ (సిపిఎన్ 72)ను లక్ష్యంగా చేసుకుని తీరప్రాంత క్రూయాట్ క్షిపణులను ప్రయోగించినట్లు ఇరాన్ సైన్యం ప్రకటించడంతో, బుధవారం గోల్ఫోట్ ఉద్దిగ్ధతలు తీవ్రంగా పెరిగాయి. అం తేకాకుండా, ఆ నౌక తమ క్షిపణి వ్యవస్థల పరిధిలోకి వస్తే మరిన్ని దాడులు చేస్తామని కూడా హెచ్చరించింది. తమ బలగాలు తీరప్రాంత క్రూయాట్ క్షిపణులతో క్యాంపెన్ డ్రైక్ గ్రామ్ లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయని ఇరాన్ సైన్య ప్రజా సంబంధాల కార్యాలయం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఆ ప్రకటనలో స్పష్టం తీవ్రతను గానీ, క్షిపణులు వాటి లక్ష్యాన్ని



చేరామో లేదో గానీ స్పష్టం చేయలేదు. హోర్షుజ్ జలసంధిపై ఇరాన్ దృఢమైన, సమర్థవంతమైన నియంత్రణను కొనసాగిస్తోందని ఇరాన్ నావికాదళ అధికారి ఇరాన్ నొక్కిచెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో తమ దేశానికి ఉన్న సముద్ర ఆధిపత్యాన్ని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. తమ జలాల తీరప్రాంత క్రూయాట్ క్షిపణులను ప్రయోగించినట్లు ఇరాన్ సైన్యం ప్రకటించడంతో, బుధవారం గోల్ఫోట్ ఉద్దిగ్ధతలు తీవ్రంగా పెరిగాయి. అం తేకాకుండా, ఆ నౌక తమ క్షిపణి వ్యవస్థల పరిధిలోకి వస్తే మరిన్ని దాడులు చేస్తామని కూడా హెచ్చరించింది. తమ బలగాలు తీరప్రాంత క్రూయాట్ క్షిపణులతో క్యాంపెన్ డ్రైక్ గ్రామ్ లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయని ఇరాన్ సైన్య ప్రజా సంబంధాల కార్యాలయం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఆ ప్రకటనలో స్పష్టం తీవ్రతను గానీ, క్షిపణులు వాటి లక్ష్యాన్ని

చేరామో లేదో గానీ స్పష్టం చేయలేదు. హోర్షుజ్ జలసంధిపై ఇరాన్ దృఢమైన, సమర్థవంతమైన నియంత్రణను కొనసాగిస్తోందని ఇరాన్ నావికాదళ అధికారి ఇరాన్ నొక్కిచెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో తమ దేశానికి ఉన్న సముద్ర ఆధిపత్యాన్ని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. తమ జలాల తీరప్రాంత క్రూయాట్ క్షిపణులను ప్రయోగించినట్లు ఇరాన్ సైన్యం ప్రకటించడంతో, బుధవారం గోల్ఫోట్ ఉద్దిగ్ధతలు తీవ్రంగా పెరిగాయి. అం తేకాకుండా, ఆ నౌక తమ క్షిపణి వ్యవస్థల పరిధిలోకి వస్తే మరిన్ని దాడులు చేస్తామని కూడా హెచ్చరించింది. తమ బలగాలు తీరప్రాంత క్రూయాట్ క్షిపణులతో క్యాంపెన్ డ్రైక్ గ్రామ్ లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయని ఇరాన్ సైన్య ప్రజా సంబంధాల కార్యాలయం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఆ ప్రకటనలో స్పష్టం తీవ్రతను గానీ, క్షిపణులు వాటి లక్ష్యాన్ని

అగ్నివీరులకు 20% రిజర్వేషన్లు



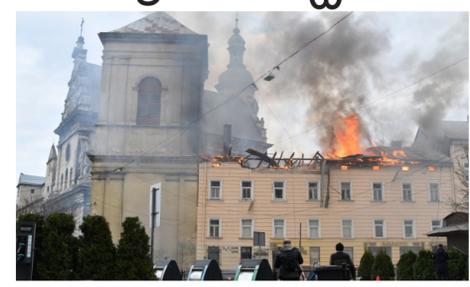
మార్చి 25 (వృద్ధయం): అగ్నివీరులకు ఆయా విభాగాల్లో 20 శాతం ఉద్యోగాలు రిజర్వేషన్లను కేంద్ర ప్రభుత్వం సూచించింది. ఈ మేరకు కేంద్ర హోంశాఖ అన్ని రాష్ట్రాలకు లేఖ రాసింది. అగ్నివీర్ తొలి వ్యాస నాలుగో సర్వీసు పూర్తిచేసుకొని 2027లో బయటకు రానున్న నేపథ్యంలో... వారికి ఆయా రాష్ట్రాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని అవసరం ఉందని కేంద్రం భావిస్తోంది. ఇప్పటికే కొన్ని రాష్ట్రాలు సహా పలు ప్రభుత్వ ప్రైవేటు సంస్థలు అగ్నివీరులకు రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తామని ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది. ప్రభుత్వ నియామకాల్లో అగ్నివీరులకు కనీసం 20 శాతం ఉద్యోగాలు రిజర్వేషన్లు చేయాలని నిషాంధుల చేస్తూ అన్ని రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులకు కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా లేఖ రాశారు. త్రివిధ కలాల్లో పదవీ విరమణ చేసిన వారికి మాదిరిగానే

అగ్నివీరులకు కూడా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని అందులో పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా హిందూ గాథలు, మైనింగ్ గాథలు, పోలీస్ కానిస్టేబుల్, ఫైర్ మెన్, జైలు వార్డె స్టాఫ్, ప్రత్యేక పోలీస్ అధికారులు, ప్లీజర్ డి వి విభాగాల్లో రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని సూచించారు. అగ్నివీరుల రిజర్వేషన్లకు చర్యలు చేపట్టాలి. పోలీస్, మైనింగ్ గాథలు, జైలు వార్డెస్ సహా పలు విభాగాల్లో అగ్నివీరులకు ప్రాధాన్యం కల్పిస్తామని ప్రకటించిన రాష్ట్రంగా హర్యాణా తొలి స్థానంలో నిలిచింది. ఆ తర్వాత ఉత్తరాఖండ్, ఉత్తరప్రదేశ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రాలు కూడా వీరికి రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తామని వెల్లడించాయి. పాఠామిలటరీ దళాల్లో అగ్నివీరులకు రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా ఇప్పటికే ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది.

ఉక్రెయిన్ పై రష్యా అతిపెద్ద దాడి

మార్చి 24 (పురయం డెస్క్):

ఉక్రెయిన్ పై రష్యా మరోసారి భారీ స్థాయిలో విరుచుకుపడింది. 24 గంటల్లో ఏకంగా 1,000 డ్రోన్లు ప్రయోగించింది. యుద్ధం మొదలైనప్పటినుంచి ఈ స్థాయిలో గగనతల దాడులు చేపట్టడం ఇదే మొదటిసారి. పట్టణాలపై దాడులలో 550కి పైగా ప్రాంతాలను మాసిస్కో లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ వెల్లడించారు. 541 డ్రోన్లను తమ దళాలు కూల్చే శాధనం చేశారు. పలు ప్రాంతాల్లో క్షిపణి దాడులు కూడా జరిగాయన్నారు. ఈ దాడుల్లో ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోగా... పదుల సంఖ్యలో ప్రజలు గాయాలపాలయ్యారన్నారు.



మరణించినట్లు జెలెన్స్కీ పేర్కొన్నారు. కొన్ని రోజుల క్రితమే కుమారుడికి జన్మనిచ్చిన తన భార్యను మౌనంగా ప్రసూతి వార్తకు వెళ్ళడంగా.. దాడి జరగడంతో వారు ప్రాణాలు కోల్పోయారన్నారు. దాడుల్లో వందల సంఖ్యలో నివాస భవనాలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు దెబ్బతిన్నాయన్నారు. సస్థం తీవ్రతను నిర్ధించాలి ఉండన్నారు. రష్యా దాడులను తీవ్రతరం చేయడం చూస్తుంటే యుద్ధాన్ని ముగించాలనే ఉద్దేశం ఫలితం లేదని స్పష్టమవుతోందన్నారు. ప్రపంచ దేశాలు మాస్కోపై అంక్షలు విధించాలని పిలుపునిచ్చారు.

యూలు దెబ్బతిన్నాయన్నారు. సస్థం తీవ్రతను నిర్ధించాలి ఉండన్నారు. రష్యా దాడులను తీవ్రతరం చేయడం చూస్తుంటే యుద్ధాన్ని ముగించాలనే ఉద్దేశం ఫలితం లేదని స్పష్టమవుతోందన్నారు. ప్రపంచ దేశాలు మాస్కోపై అంక్షలు విధించాలని పిలుపునిచ్చారు.

చమురు సంక్షోభంపై కేంద్రం కీలక ప్రకటన

మార్చి 24 (పురయం డెస్క్):

ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయల్ యుద్ధంతో నెలకొన్న చమురు సంక్షోభంతో దేశ వ్యాప్తంగా పెట్రోల్, డీజిల్, వంటగ్యాస్ సరఫరాపై తీవ్ర ఆందోళన నెలకొంది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్రం కీలక ప్రకటన చేసింది. ఎక్కడా పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత లేదని, ధరలలో కూడా ఎటువంటి పెరుగుదల లేదని స్పష్టం చేసింది. దేశంలో సరిపడా ఇంధన నిల్వలన్నాయని, వధంతులను సమృద్ధులు అందువారం పెట్రోలియం మరియు సహజ వాయువుల మంత్రిత్వ శాఖ నయత్వ కార్యదర్శి సుజాత శర్మ ప్రకటించారు.



సుగోళ్ళు ముసుకోండి అని ఆమె చెప్పారు. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలలో ఎటువంటి పెరుగుదల ఉండదని కూడా ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఎల్ పీజి విషయానికి వస్తే, ఏ పంచితీ కేంద్రం వద్ద కూడా ఎలాంటి కొరత లేదని ఆమె తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 26 రాష్ట్రాలకు 22,000 టన్నుల వాణిజ్య ఎల్పిజిని కేటాయించారు, గత 25 రోజుల్లో 2.5 లక్షల కొట్ల పిఎల్జి కనిపిస్తున్నందున చేరాలని ఆమె తెలిపారు. సుమారు 30,005 కిలోల సిలిండర్లు పంచితీ చేశామని ఆమె చెప్పారు. ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన కిరోసిన్ అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు కేంద్రం అదనపు కేటాయింపులు చేసినందున. సుమారు 16 రాష్ట్రాలకు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల సంబంధించి కేటాయింపు ఉత్పన్నాలు జారీ చేశామన్నారు. అలాగే సబ్సిడీలు, అక్రమ నిల్వలను అరికట్టడానికి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కృషి చేస్తున్నాయన్నారు. మంగళవారం మిద్రా రాష్ట్రాల్లో 2700 దాడులు నిరూపించి, 2000 సిలిండర్లు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెల్లడించారు.

పాక్ మాదిరి వ్యవహరించలేం

మార్చి 24 (పురయం డెస్క్):

పశ్చిమాసియాలో ఉద్దిగ్ధతల వేళ... అమెరికా ఇరాన్ ల మధ్య చర్యలకు మద్దతుపై ఐసీఎం చేయడం సిద్ధంగా ఉన్నామని పాక్ (Pakistan) ప్రధాని షేషాబాజ్ పరిష్కే పేర్కొన్న విషయం తెలిసింది. అయితే, రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ అధ్యక్షతన జరిగిన అఖిలపక్ష సమావేశంలో ఇదే అంశం ప్రస్తావనకు వచ్చినట్లు సమాచారం. ఈ క్రమంలో విదేశాంగ మంత్రి ఎన్ జైశంకర్ స్పందిస్తూ... పాక్ చేస్తున్న ప్రయత్నాల్లో కొత్తేమీ లేదని, 1981 నుంచి ఆ దేశాన్ని అమెరికా ఉపయోగించుకుంటోందని చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. అంతర్జాతీయ భౌగోళిక రాజకీయాల్లో భారత్ మద్దతుపై త్వరగా వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి.



పాక్ నౌకను వెనక్కి రప్పించిన ఇరాన్



మార్చి 25 (వృద్ధయం): పశ్చిమాసియా యుద్ధ ఉద్దిగ్ధతల సమయంలో ఇరాన్ సరిహద్దులోని హుర్షుజ్ జలసంధిలో నౌకాయానానికి సంబంధించి ఆ దేశం పలు నిబంధనలు విధించిన విషయం తెలిసింది. ఈ క్రమంలో హుర్షుజ్ జలసంధి వెళ్ళున్న పాక్ కంట్రైన్ నౌక (సెలెన్)ను ఇరాన్ వెనక్కి రప్పించినట్లు ఐఆర్ఎస్ వెల్లడించింది. హుర్షుజ్ గుండా ప్రయాణించడానికి ముందస్తు అనుమతులు లేకపోవడంతో అధికారి.. వెనక్కి మళ్ళించినట్లు తెలిసింది. ఈ జలసంధి గుండా వెళ్ళే ప్రతి నౌక

ఇరాన్ కి రిపబ్లిక్ ఆఫ్ ఇరాన్ సముద్ర అధికార యంత్రాంగంతో సమన్వయం చేసుకోవాలి ఐఆర్ఎస్ పేర్కొంది. ఈ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే తాము జోక్యం చేసుకుంటామని స్పష్టం చేసింది. పాక్ నౌకను ఇరాన్ అడ్డుకున్న విషయాన్ని సూజాత శర్మ అనుభవం కార్యాలయం కూడా ధ్రువీకరించింది. కాగా ఇరాన్ అమెరికా శాంతి చర్యలు పాకిస్తాన్ వేదికగా జరగనున్నాయని.. ఇరుదేశాల నేతలు ఇస్లామాబాద్ లో భేదీ కానున్నారని వార్తలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం.

Save Up to **30%** On Tests

Fees with Grads Universe

Best Service:

- Free Process
- Mocks
- Study Abroad Counseling
- University Short Listing
- Visa Process

CONTACT US +91 6301726400

Grads Universe INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad

నిద్రపోయే ముందు పసుపు పాలు తాగితే బాడీలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

పసుపు పాలు... మన ఇంట్లో ఉండే అద్భుతమైన ఔషధం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి మనం వెంటనే చేసే పని ఇది. కానీ, ఆరోగ్యకరమైన ఈ పానీయాన్ని రు తాగే సమయం లేదా పద్ధతి తెలుసే... అది శరీరానికి మేలు



చేయడం పక్కన పెడితే, కీడు చేసే అవకాశం ఉంది. శతాబ్దాలుగా భారతీయ ఇళ్లలో పసుపు పాలు ఒక సంప్రదాయ ఔషధంగా కొనసాగుతున్నాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, గాయాలను మూస్తుండంలో, రాతిపాట మంచి నిద్రను అందించడంలో దీనికి మించిన చిట్టా లేదని నమ్ముతారు. పసుపులో ఉండే కర్బుమిన అనే పదార్థంలోని యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఈ

పానీయాన్ని తప్పదు పద్ధతిలో లేదా తప్పుడు సమయంలో తీసుకుంటే శరీరానికి హాని కలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా మందికి పసుపు పాలు తాగిన వెంటనే పడుకునే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ పాలు

జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. పాలు తాగిన వెంటనే నిద్రపోతే జీర్ణం మందగించి ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వంటి సమస్యలు తలెత్తితాయి. పడుకోవడానికి కనీసం 1-2 గంటల ముందే పాలు తాగడం ఉత్తమం. ఎక్కువ పసుపు వాడితే ఎక్కువ ఆరోగ్యం అనుకోవడం పొరపాటు. పసుపును అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో ఆసోకర్యం, గ్యాస్, కడుపు నొప్పి, కొన్ని సందర్భాల్లో విరేచనాలు కూడా చిటికెడు లేదా ఆర స్కూన్ల కంటే ఎక్కువ

పసుపు వాడకాదు. కొంతమంది ఖాళీ కడుపుతో పసుపు పాలు తాగుతుంటారు. సున్నితమైన కడుపు ఉన్నవారికి ఇది సరిపడదు. దీనివల్ల కడుపులో చికాకు, ఎసిడిటీ లేదా అసోకర్యం కలగవచ్చు. పసుపు పాలలోని ఘృత ప్రయోజనాలు శరీరానికి అందాలంటే ఒక చిన్న చిట్టా పాటించాలి. పసుపు పాలు తయారు చేసేటప్పుడు అందులో కొద్దిగా నల్ల మిరియాల పొడి కలపండి. మిరియాల కలపడం వల్ల పసుపులోని కర్బుమిన శరీరం త్వరగా గ్రహిస్తుంది.

పిల్లల జుట్టు నెరిసిపోతోందా?



మరీ, ఈ సమస్యను పిల్లల్ని బయటపడేసి మార్కెట్లో తెలుసుకుందాం రండి.. పిల్లల్లో జుట్టు తెల్లబడడానికి కొన్ని సమస్యలు కారణం కావచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కొన్ని సమస్యలు వంశపారంపర్యంగా రావడం మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం. వాటిలో జుట్టు తెల్లబడడం కూడా ఒకటి. పిల్లల తల్లిదండ్రులకో, వారి తాతమ్మలకో లో ఈ సమస్య ఉంటే వారికి కూడా చిన్నతనంలోనే వచ్చే అవకాశాలుంటాయంటున్నారు నిపుణులు. విటమిన్ బి12 లోపం, రక్తహీనత, ధైర్యాన్ని, ఒత్తిడి, వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న చిన్నారుల్లోనూ తెల్ల వెంట్రుకలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పిల్లల్లో తెల్లజుట్టు నివారణకు కొన్ని సహజమైన మార్గాలు అందుబాటులో ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. బాధం నూనె, ఉసిరి నూనె.. ఈ రెండింటినీ సమపాక్షంలో తీసుకొని రాతి పడుకోనే ముందు జుట్టు కుదుళ్లలో బాగా మర్చన చేయాలి. అలాగే రాత్రంతా ఉండనిచ్చి ఉదయాన్నే శుభ్రంగా తలస్నానం చేయాలి. జుట్టుకు పెట్టుకొనే నూనెలో కరివేపాకు చేసి కొద్దిపెట్టె మరగించాలి. ఆ తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లారని వ్యాం. ఇలా తయారైన నూనెను జుట్టుకు వ్రచుమో పెడుతుంది. ఐరన్, విటమిన్ బి, కాపర్, సోడియం, ఫోలిక్ ఆమ్లం.. వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారంతో పాటు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయల్ని పిల్లలకు ఎక్కువగా అందించాలి. అలాగే పిల్లలకు పదే పదే తలస్నానం చేయించడం, గాఢత ఎక్కువగా ఉండే పాంపులు వాడడం.. వంటివి ఎంత తగ్గిన అంత

సత్తువనిచ్చే సోల్కడీ!

అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కొబ్బరి పాలు-కోకమ్ పండ్లతో చేసే దీని గురించి మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకుందామా! ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా వేడవుతుంది. సోల్కడీలో ఉండే కోకమ్కు సహజంగానే చలన చేసే గుణం ఉంటుంది. ఇది తాగితే తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఈ కాలంలో తీసుకోవల్సిన పనితీరు సెమ్మిదిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇందులో కలిపే అల్లం, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర... జీర్ణీయను మెరుగుపరుస్తాయి. భోజనం చేశాక సోల్కడీ తాగితే గ్యాస్, ఎసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. వేసవిలో శరీరం నుంచి చెమట రూపంలో ఖనిజలవణాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. కొబ్బరి పాలలో ఉండే పోటాషియం, ఇతర ఎలక్ట్రోలైట్లు శరీరానికి తిరిగి తగ్గిస్తాయి. ఇవి దీనిని డ్రైవ్ బారిన పడకుండా మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అంతేకాదు, కోకమ్ అకలిని నియంత్రిస్తుంది. ముఖ్యంగా దీనిలోని హైడ్రాక్సి సిటిక్ యాసిడ్ క్యాన్సరు కలిగించే బరువుని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. దీనితో వ్యాధినిరోధకత బలపడుతుంది. కోకమ్, తాజా కొబ్బరి తురుము, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, ఉప్పు, కొత్తిమీర వంటివి ఉపయోగించి దీన్ని తయారుచేస్తారు. అరగంబైన కోకమ్ రికలను నానబెట్టి సీత వడకట్టుకోవాలి. అప్పు కొబ్బరి పాలు మిగిలిన పదార్థాలను మిక్సి చేసుకుని అందులో కోకమ్ నానబెట్టిన నీళ్లను వడకట్టి కలిపితే సరి. తర్వాత అందుమైన గులాబీ రంగులోకి మారతాయి. దీన్ని ఫ్రిజ్లో ఉంచి గంట తర్వాత తాగితే రుచి రుచి. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.

కొర్రలతో ఇలా చేస్తే డయాబెటిస్ ఖతమే

నియంత్రణకు, జరుపు తగ్గడానికి, జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.. అంతేకాకుండా సరాలకు బలాన్ని ఇచ్చి, రక్తహీనతను తగ్గిస్తాయి. డైటిషియన్ ప్రకారం.. కొర్రలు, అంగులలో పాక్లిడ్ మిర్చిలేదా ఇలాంటివి మిర్చిలే అని పిలిచే.. ఈ అద్భుతమైన నిరిధాన్యం.. దాని విశేషమైన పోషక విలువలతో ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. లేత పసుపు రంగులో ఉండే ఈ మిర్చిలను గుర్తించడం సులభం. దీనిలో దాదాపు 8% షుగర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుకు తోడ్పడటమే కాకుండా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐదు నిరిధాన్యాలతో కొర్రలు అత్యంత సమతుల్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కొర్రలు ముఖ్యంగా రెండు ప్రధాన రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి పరిష్కారంగా సూచిస్తారు. సరాల సంబంధిత, కీళ్ల సంబంధిత రోగాలు. సరాల వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపరచడంలో కొర్రలు సహాయపడతాయి. పిట్టి (ఎపి లెప్టిన్), సయాటికా, పిణాకు (ట్రామర్స్), సడకలో సమస్యలు వంటి వాటికి కొర్రలు ఆహారంలో భాగం చేయడం మంచిది సూచించబడింది. పార్సిస్సెన్స్, అల్లెమర్చి వంటి దీర్ఘకాలిక సరాల క్షీణత సంబంధిత వ్యాధులకు కూడా కొర్రలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. సయాటికా గురించి మరింత వివరాలంటే, వెన్నెముకలోని రెండు వెర్రిలైట్ ఎముకల మధ్య డిస్క్ స్పేస్ సన్నగా మారినప్పుడు సరాల ఒత్తిడికి గురై నొప్పి కలుగుతుంది. దీనినే సయాటికా అంటారు. చిన్నపిల్లలలో తరచుగా కనిపించే షెడ్ వెర్రింగ్ సమస్యకు, అలాగే జ్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు వచ్చే ఫిటీక్కు కూడా కొర్రలను అధిక ప్రమాణంలో వాడాలని సూచిస్తారు. కీళ్ల ఆరోగ్యానికి కూడా కొర్రలు ఎంతో



మంచిదిని డైటిషియన్లు చెబుతున్నారు.. ప్రస్తుత కాలంలో ఆరోగ్యంపై అధికమైన పురుగుకోంది.. షుగర్, అధిక బరువు సహా.. ఎన్నో సమస్యలు వెంటాడుతున్న ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో శరీరానికి మేలు చేసే చిరుదాన్యాలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని డైటిషియన్లు సూచిస్తున్నారు. అలాంటి చిరుదాన్యాలలో కొర్రలు ఒకటి.. షెబర్, ఫ్రోటీస్, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఉండే కొర్రలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి మధుమేహం

మేలు చేస్తాయి. ఆస్మియాల్ట్రెటిస్, ఇతర అన్ని రకాల ఆర్థరైటిస్ సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పి, వాపు వంటి వాటికి కొర్రలు సమర్థవంతమైన ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. కొర్రలలో ఉండే యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, కేవలం కొర్రలను మాత్రమే కాకుండా, అన్ని నిరిధాన్యాలను సమతుల్య పద్ధతిలో ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం. ఒకే రకమైన మిర్చిలను మాత్రమే వాడడం అంత మంచిది కాదు, వారంలో వివిధ రకాల నిరిధాన్యాలను ప్లాన్ చేసుకోవడం వల్ల అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తారు. తద్వారా, ఆరోగ్య సమస్యలకు అనుగుణంగా సరైన ఆహార ప్రణాళికను రే రూపొందించుకోవచ్చు. కొర్రలు ఒక అద్భుతమైన ఆహారంగా పరిగణించబడి, సరాల, కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని డైటిషియన్లు చెబుతున్నారు.

సోస్తుంది. మెటిమల మధులు కూడా తగ్గుతాయి. షుగర్ చర్యనికల్లదాన్ని ఇస్తుంది. జీర్ణీయను మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనం తర్వాత షుగర్ అత్యంత సులభం లేదా షుగర్ లో తగ్గుతుంది. ఇది చర్యలోని అదనపు నూనెను తొలగించి మెటిమల రాకుండా చూస్తుంది. కరివేపాకును కేవలం పోషకం కాకుండా ఆరోగ్య కోసము వాడాలి. ఉదయాన్నే పరగమధున కరివేపాకులను సులభం వల్ల జీర్ణీయ వేగవంతమై బరువు తగ్గుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ల చర్య, కణాలను రక్షిస్తాయి. కొబ్బరిలో విటమిన్ సి, ఐరన్ ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా రక్తం చుట్టూ పర్యటించడం మారుతుంది. ఈ అత్యంత రెగ్యులర్గా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం లేదా ప్యాక్డ్గా వాడటం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. అయితే, ఏదైనా కొత్త చిట్టా పాటించే ముందు చర్యపై ప్యాక్డ్ టెస్ట్ చేయడం లేదా నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

చక్కని ఆరోగ్యం

సౌందర్య పోషణ కోసం.. ఈ నూనె!

సౌందర్య పోషణలో పసుపు కీలక పాత్ర. అయితే పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన ఎసిడ్ నైయట్ అయిల్ వల్ల కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. అవేంటి? సౌందర్య పోషణలో ఈ నూనెను ఎలా ఉపయోగించాలి? తెలుసుకుందాం రండి.. కొన్నిసార్లు చర్యం నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు ఒకటిన్నర చెండా అయిల్ అయిల్లో పసుపు వేళ్ల నుంచి తీసిన ఎసిడ్ నైయట్ అయిల్ను ఒక్క చుక్క వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్యంపై రాసుకుని మృదువుగా మర్చన చేసుకోవాలి. ఇలా రోజూ రాతి పడుకోనే ముందు చేయడం వల్ల అలసిన చర్యం తిరిగి తాజాదనాన్ని సంతరించుకుంటుంది. పసుపు వేళ్ల నుంచి తీసిన ఎసిడ్ నైయట్ అయిల్లో యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలతోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల కూడా ఉన్నాయి. అవి మెటిమలు, మచ్చల్ని దూరం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ ఎసిడ్ నైయట్ అయిల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ల చర్య ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీని కోసం నాలుగు చెండా ల బాధం నూనెలో నాలుగు చుక్కల పసుపు ఎసిడ్ నైయట్ అయిల్ వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమంతో సన్నని గీతలు, ముడతలు



ఉన్నట్టే మృదువుగా రుద్దుకోవాలి. ఈ చిట్టాను రోజూ రాతి పడుకోనే ముందు పాటిస్తే చక్కని ఫలితం ఉంటుంటుంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ నూనెను ఉపయోగించేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. ఈ నూనెను నేరుగా చర్యం లేదా తులపల్ల రాసుకోకూడదు. కొబ్బరి, బాధం, జోజోబా.. వంటి నూనెలతో కలిపి మాత్రమే వినియోగించాలి. అలాగే దీన్ని ఏదైనా తక్కువ మోతాదులోనే ఉపయోగించాలి. ఈ నూనెను ఉపయోగించిన తర్వాత చర్యం చాలా సున్నితంగా తయారవుతుంది. కాబట్టి ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్స్క్రీన్ రాసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఈ నూనెను వాడే ముందు ఓసారి సౌందర్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం, ప్యాక్డ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం తప్పనిసరి. ఎందుకంటే ఇది అన్ని చర్యత్యాల వారికి సరిపడకపోవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు.

మోకాళ్ల నొప్పిలకు చెక్ పెట్టాలా?

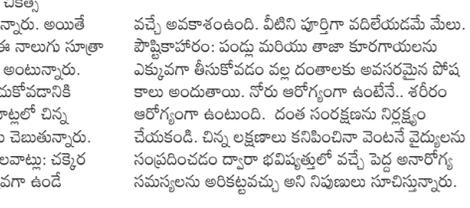
వెనక్కి నడవడం అనేది మన దానికి ఎంతో అవసరం. ఇది శరీరానికి మెడకు ఒక సరికొత్త సవాలును విసురుతుంది. మనం రోజూ చేసే మనల కంటే భిన్నంగా చేయడం లేదా కనీసం ప్రయత్నించడం వల్ల మెడకు మరియూ నాడీ వ్యవస్థ వేగంగా స్పందిస్తాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచానే మనం చేసే పనులు మన రోజంతా ఎలా మెడతోపాటు నిద్రలుస్తాయి. సాధారణంగా మెడకు నడవడానికి అలవాటు పడతారు. కానీ, కేవలం 30 నికన్న పాటు వెనక్కి నడిస్తే మెడకు, శరీరంపై అద్భుతమైన సానుకూల ప్రభావం పడుతుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని 'చెల్లె వాకింగ్' అని కూడా పిలుస్తారు. బ్యాల్స్, స్టెటిల్, వెనక్కి నడవడానికి ఎక్కువ ఏకాగ్రత, నియంత్రణ అవసరం. ఇది శరీరాన్ని సమతుల్యం చేసే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా వృద్ధులలో పడిపోయే ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. కొత్త కండరాల ఉత్తేజం : ముందుకు నడిచేటప్పుడు పెద్దగా పని చేయని కండరాలు వెనక్కి నడిచేటప్పుడు యాక్టివ్ అవుతాయి. దీనివల్ల లోయర్ బాడీ స్ట్రెంగ్త్ పెరుగుతుంది. మోకాళ్ల నొప్పిల నివారణ : ఫిజియోథెరపీలో దీనిని ఒక చికిత్సగా వాడతారు. ఇది మోకాళ్లపై ఒత్తిడిని తగ్గించి, కీళ్ల కదలికను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మానసిక శక్తి : వెనక్కి నడవడం అనేది ఒక రోటిన్ పక్రియ కాదు. కాబట్టి మెడకు ఈ కొత్త కదలికలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఎక్కువగా ప్రయత్నించాలి. ఇది మెడకు ఒక చిన్న వ్యర్థమే లాంటిది. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది, ఏదైనా విషయాన్ని వేగంగా గ్రహించే శక్తి పెరుగుతుంది. వెనక్కి నడవడం అనేది ముందుకు నడవడం కంటే కాంకెం కష్టమైన పని. కాబట్టి తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ క్యాలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఇది హృదయ స్పందన రేటును పెంచి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, రోజంతా పని కూర్చునే వారికి, ఈ నడక వల్ల శరీరం నిలారుగా మారి సరైన 'పోస్చర్' వస్తుంది.



వంటి నొప్పికి చిట్కాలు..

పానీయాలు, స్నాక్స్ను తగ్గించాలి. ఇవి పళ్లెపు బ్యాక్టీరియా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. దురలవాట్లకు దూరం: పొగాకు మరియూ మర్చన సేవించడం వల్ల దంతాలు, చిగుళ్ల కాకుండా, క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకర వ్యాధులు

వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీటిని పూర్తిగా వదిలేయడమే మేలు. పొట్టికాచిలో: పండ్లు మరియూ తాజా కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దంతాలకు అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. నోరు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే.. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దంత సంరక్షణను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. చిన్న లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా భవిష్యత్తులో వచ్చే వెళ్ల అనారోగ్య సమస్యలను అరికట్టవచ్చు అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



జలుబు ఉన్నప్పుడు మజ్జిగ తాగితే..

సాధారణంగా ఇంట్లో ఎవరికైనా జలుబు లేదా దగ్గు వచ్చినట్లంటే, వెంటనే డైనింగ్ టేబుల్ నుండి పెరుగు, మజ్జిగ మూయిపోతాయి. ఇవి తీసుకుంటే జలుబు ఇంకా ఎక్కువవుతుందని చాలా మంది నమ్ముతుంటారు. అయితే ఇందులో ఎంతవరకు నిజం ఉందో శాస్త్రీయ కోణంలో పరిశీలిస్తే అసక్తికరమైన విషయాల వెలుగులోకి వస్తాయి. మజ్జిగలో ఉండే ప్రోబియోటిక్స్ పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. మజ్జిగలోని వే ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైన పోషణను అందిస్తుంది. కొన్ని అద్భుతమైన ప్రకారం.. పులియబెట్టిన పాల ఉత్పత్తులు శ్యాన్కోకే



సంబంధిత జలుబులను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. వైద్యులరంగా చూస్తే.. జలుబు, దగ్గులు అలసట వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తాయి. ఆహారం నేరుగా ఈ వ్యాధులను తీవ్రతరం చేస్తుందనడానికి ఎటువంటి బలమైన ఆధారాలు లేవు. ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ పి. ప్రవీణ్ కుమార్ రెడ్డి వివరణ ప్రకారం.. మజ్జిగను పూర్తిగా మానుకోవాలని అవసరం లేదు. కాబట్టి అది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మజ్జిగ తాగడం వల్ల మనం అనుభవించే వ్యాధులు పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నేరుగా ప్రోబియోటిక్స్ తీసుకుంటే వల్ల గొంతు చికాకు గురై దగ్గు పెరిగి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి గడి ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉన్న మజ్జిగనే వాడాలి. మజ్జిగలో అల్లం, మిరియాలు, జీలకర్ర వంటివి కలపడం వల్ల అది జీర్ణీయకు తోడ్పడటమే కాకుండా, శరీరానికి హానినిస్తుంది. అయితే రాతి సమయాల్లో కంటి, మధ్యాహ్నం భోజన సమయంలో మజ్జిగ తీసుకోవడం ఉత్తమం. అయితే అందరి శరీర తత్వాల ఒకేలా ఉండవు. ఈ తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి, ట్రాన్సిస్టి వాపు లేదా జలుబు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని రోజుల పాటు మజ్జిగకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది. అలాగే, మజ్జిగ తాగిన వెంటనే లక్షణాలు మెరుగున్నట్లు అనిపిస్తే వ్యక్తిగత మెడికల్ డాక్టర్లను సంప్రదించి తీసుకోవాలి. జలుబు లేదా దగ్గు ఎక్కువ కాలం తగ్గుతూ వెళ్లిపోతే, అది ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు సూచకం కావచ్చు. అటువంటప్పుడు అలసట చేయకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం.

వృద్ధయం నిశ్చయం



యూత్ ఫ్రీ లివ్జ్ ఈవెంట్

వెనకవూని అనిష్ట అనిత కుమార్ దేవదర్శిని చేతన, సూరజ్ వెంజరమును, ప్రియాన్వి యాదవ్, మీనాక్షి దినేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తమిళ మూవీ 'యూత్'. ఈ చిత్రాన్ని ఇదే పేరుతో ఈ 2ని బ్యానర్ పై తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నార బోస్ ఫ్రెండ్స్ సెంటర్. ఈ చిత్రానికి కెన్ కరునాన్ అండ్ గ్యాంగ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ నెల 26న 'యూత్' మూవీ తెలుగులో గ్రాండ్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. 'కమిటీ యువర్ గ్యాంగ్, నోట్ నో ఏజ్ లివ్జ్' అనే స్లోగేన్ తో ఈ సినిమా ప్రచారణలో క్యాంపెయిన్ చేస్తున్నారు. మంగళవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ లో 'యూత్' సినిమా ఫ్రీ లివ్జ్ ఈవెంట్ ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హీరోలు శ్రీ విష్ణు, సత్యదేవ్, డైరెక్టర్ సాయి రాజేష్, పశుపతి అతిథులుగా పాల్గొన్నారు.



రామ్ చరణ్ కోలుకున్నారు

అవడేట్ ఇచ్చిన 'పెద్ద' టీమ్



'పెద్ద' సినిమా సెట్ లో రామ్ చరణ్ కు గాయపడటంపై టీమ్ స్పందించింది. ప్రస్తుతం ఆయన కోలుకున్నారని తెలిపింది. సెట్ లో చరణ్ కుడి కంటికి స్వల్ప గాయమైందని, తగిన ట్రీట్ మెంట్ జరిగిందని చెప్పింది. అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని అభిమానులకు సూచించింది. చరణ్ గాయం విషయంలో వస్తున్న రూమర్లను నమ్మద్దని విజ్ఞప్తి చేసింది. గురువారం (మార్చి 26) నుంచి చరణ్ మళ్ళీ షూటింగ్ లో పాల్గొంటారని తెలిపింది.

పుర్వత్ రెస్టారెంట్ ప్రారంభం

హైదరాబాద్, మార్చి 25 (వృద్ధయం): మాధాపూర్ లోని క్యాపిటల్ పార్క్, హైదరాబాద్ లో ప్రముఖ టెలివిజన్ వ్యక్తిత్వం శ్రీముఖి సమక్షంలో పుర్వత్ రెస్టారెంట్ ఘనంగా ప్రారంభమైంది. శ్రీముఖి తన పార్ట్నర్స్ శ్రావణ్, ఆనంద్, రవివర్మ కలిసి ఈ రెస్టారెంట్ ను ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమాలకు ప్రముఖ అతిథులు, మీడియా ప్రతినిధులు, ఆహ్వానితులు హాజరై, మల్టీకుయిన్ వంటకాలతో పాటు ఆకర్షణీయమైన వాతావరణాన్ని కలిపిన ప్రత్యేక డైనింగ్ కాన్సెప్ట్ ను ఆస్పాదించారు. పుర్వత్ రెస్టారెంట్ ప్రారంభ సంధర్భంగా శ్రీముఖి తన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ మాట్లాడుతూ: "నాకు భోజనం చాలా ఇష్టం, ముఖ్యంగా చికెన్ వంటకాలు బియాస్, ఇంటి స్టైల్ కరీలు చాలా ఇష్టం. అలాగే వెజిటేరియన్ వంటకాలు కూడా నేను ఇష్టపడతాను. పుర్వత్ రెస్టారెంట్ లో ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒకటి ఉంటుంది. ఇది కేవలం ఒక రెస్టారెంట్ మాత్రమే కాదు ఇది ఒక ఆనందాన్ని, ఒక వాతావరణం కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కలిసి వచ్చి రిలాక్స్ అవ్వడానికి 'పుర్వత్'ను ప్రజలు ప్రశంసించగలిగితే, మంచి ఆహారంతో సమయాన్ని ఆస్పాదించే ప్రదేశంగా మేము ఆలోచించాం. రచి, సేవలో నిరంతర



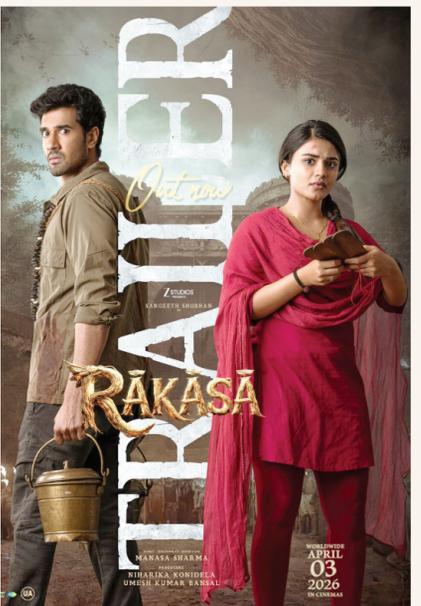
తతో పాటు అత్యున్నత వాతావరణాన్ని అందించడం మా లక్ష్యం. శ్రీముఖి ఉత్సాహం మరియు మా అందరి అభిరుచిలో, పుర్వత్ హైదరాబాద్ లో కుటుంబాలు, స్నేహితులు, కార్యాలయ సహచారుల కోసం ప్రాధాన్య ప్రదేశంగా మారుతుందని విశ్వసించాను." అనంత రెస్టారెంట్ వంటకాల దృక్పథాన్ని వివరిస్తూ: "పుర్వత్ మేము వివిధ రుచులను దృష్టిలో ఉంచుకుని మెనును రూపొందించాము. సంప్రదాయ రుచులను ఆధునిక స్టైల్ లో అందిస్తూ, ప్రతి వంటకం నాణ్యత మరియు నిజమైన రుచిని కాపాడేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నాం. మా అతిథులకు కేవలం భోజనం కాకుండా పూర్తి డైనింగ్ అనుభవాన్ని అందించడమే మా లక్ష్యం."

మా సొంత ఇల్లులా అనిపించింది



తాజాగా పెళ్లి తర్వాత విరోధి జంట వేకేషన్ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. వీరిద్దరూ కలిసి ప్రస్తుతం హనీమూన్ ట్రీప్ వెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అయితే పెళ్లి తర్వాత ఈ థామిలాండ్ ట్రీప్ లో తామిళం చాలా సంకోషంగా ఎంజాయ్ చేశామని తెలిపారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట్ లో రవీంద్రుల మేడం వేదకగా పంచుకుంది. పెళ్లి తర్వాత మే మిద్దరం రెండు రోజుల పాటు వేకేషన్ కు వెళ్ళామని తెలిపింది. ప్రశాంతమైన ఉదయం, స్విమింగ్ గ్, టేబుల్ టెన్నిస్, ఫూల్ అట్రాక్షన్ ఇక్కడి కో సమయంలోని ప్రాంతం మా సొంత ఇల్లులా అనిపించిందని తెలిపింది. ఆ రోజుల్లో మేము గడిపిన కొన్ని క్షణాలు అంటూ వీడియోను పోస్ట్ చేసింది.

అంచనాలను రెట్టింపు చేసిన రాకాసా ట్రైలర్



నిహారిక... టీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో తన పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమేష్ కుమార్ బనాల్ తో కలిసి నిర్మించిన చిత్రం 'రాకాసా'. హాసన శర్మ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రంలో సంగీతం కోభన్, నయన్ సారిక జంటగా నటించారు. ఈ సినిమా ఏప్రిల్ 3న రిలీజ్ అవుతోంది. ఇప్పటి వరకు విడుదల చేసిన టీజర్, సాంగ్స్ తో సినిమాపై ఆసక్తి పెరిగింది. డిఫరెంట్ ప్రమాదనల్ కంటెంట్ తో మూవీపై బజ్ క్రియేట్ అయ్యింది. ఈ క్రమంలో మేకర్స్ బుద్ధవారం రోజున ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. లేబిస్ టీగా విడుదలైన ఈ ట్రైలర్ సినిమాపై ఎక్స్ పెక్టేషన్లను మరింతగా పెంచాయి.

ట్రైలర్ గమనిస్తే... 'ఆ కోటలో ఉన్నది.. ఊరు బలి పంపుతున్నది సామాన్యుడికి కాదు.. భీకర బ్రహ్మ రాక్షసుడికి' అనే డైలాగ్ తో 'రాకాసా' ట్రైలర్ ప్రారంభమైంది. దానికి అనుగుణంగా చూపించే పురాణంపైనే కోట.. బ్రహ్మ రాక్షసుడు ఇచ్చి సినీమాపై ఆసక్తి రెట్టింపు చేస్తున్నాయి. భయంతో నడుస్తున్న గెటప్ శీను ఓ పిక్చరు చేసిన బార సౌండ్రీక్ జడు నుకుంటారు. వెంటనే 'నువ్వు పెద్ద డివీసిపి అనుకుంటున్నావా? లోపల లకిపో, కోటి నాయలా!' అని తిడతారు. హీరో సంగీత్ కోభన్, నయన్ సారికల మధ్య ఉన్న ప్రేమ.. హీరో, హీరోయిన్ నకు మధ్య ఉన్న సీన్లను చూపిస్తూ వారి మధ్య ఉన్న లవ్ యాంగిల్ ను రివీల్ చేశారు. బస్సులో సంగీత్, తనికెళ్ల భరణి, గెటప్ శీను మధ్య వచ్చే కామెడీ సీన్ల ఆకట్టుకుంటోంది. పోలీస్ ఆఫీసర్ సంగీత్ ను ఉద్దేశించి 'రాత్రి ఏం జరిగింది?' అని అడిగితే.. 'పడుకోవడం లేటయ్యింది' అని కామెడీగా సమాధానమిస్తాడు. 'వేళాకోళంగా ఉండాలి? నా హాస్టల్ నీకు తెలియదు' అని బ్రహ్మజీ సంగీత్ అంటే.. 'ఏం డిలీట్ చేస్తారా?' అని ఇచ్చే ఫన్యీ కాంటర్ ఆకట్టుకుంటోంది. 'ఊరుకొచ్చినప్పటి నుంచి నా జీవితం ఎటేలుతుందో' తెలియటం లేదు' అని హీరో



చెన్నై లవ్ స్టోరీ గ్లింప్స్ కు హ్యాజ్ రెస్పాన్స్

హీరో కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీ గౌరీ ప్రియ జంటగా 'కలర్ ఫోటో', 'బేబి' వంటి కల్లెక్ షన్ మూవీస్ ప్రేక్షకులకు అందించిన మేకర్స్ ఎన్ కేవీఎన్, సాయి రాజేష్ కాంబినేషన్ లో రూపొందుతున్న 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమాకు బిజినెస్ పరంగా మంచి క్రేజ్ ఏర్పడుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని అమ్మత ప్రొడక్షన్స్, మానీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్స్ పై ఎన్ కేవీఎన్, సాయి రాజేష్ నిర్మిస్తున్నారు. సాయి రాజేష్ కథను అందిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రచన సంబారి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమా గ్లింప్స్ కు హ్యాజ్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా ఈ సినిమా ఆడియో రైట్స్ భారీ ధరకు అమ్ముడవడం సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. మెట్రో టీ బ్రహ్మ మణిశర్మ సంగీతాన్ని అందిస్తున్న 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమా ఆడియో హక్కులను టీ సీరీస్ సౌత్ మ్యూజిక్ లైబ్రరీ సొంతం చేసుకుంది. మిడ్ రేంజ్ చిత్రాల్లో మరే సినిమాకు లేదంత హ్యాస్పి రేట్ కు టీ సీరీస్ సౌత్ ఈ చిత్ర ఆడియో రైట్స్ దక్కించుకుంది. బేబి సినిమా బాకాఫీన్ వద్ద కల్లెక్ షన్ బస్టర్ కావడంతో పాటు రెండు నేషనల్



అవార్డ్స్ దక్కించుకుంది, అలాగే కలర్ ఫోటో మూవీ నేషనల్ అవార్డ్ గెలుకుంది. మరోవైపు హీరో కిరణ్ అబ్బవరం కె రాంధాస్ మూవీ బిగ్ కమర్షియల్ సక్సెస్ అందుకుంది. ఈ నేషనల్ లో ఈ కాంట్రో వస్తున్న చిత్రంగా 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' ట్రేజ్ వర్గాలను ఆకర్షిస్తోంది. ఈ సినిమాకు బిజినెస్ క్రేజ్ కూడా బాగా ఏర్పడుతోంది. ప్రస్తుతం 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' మూవీ చిత్రీకరణ తుది దశలో ఉంది. ఈ వారంలోనే ఈ సినిమా నుంచి ఫస్ట్ లుక్ ను రిలీజ్ చేయబోతున్నారని, ఈ సినిమాకు మెట్రో టీ బ్రహ్మ మణిశర్మ కంపోజ్ చేసిన ఛాల్ బస్టర్ సాంగ్స్ ను మ్యూజిక్ లవర్స్ త్వరలోనే ఎంజాయ్ చేయబోతున్నారు.



శర్వాభోగి ఓటీటీ డీల్ క్లోజ్?

'నారి నారి నడుమ మురారి' చిత్ర విజయంతో ఫుల్ జోన్ లో ఉన్న శర్వానంద్ వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా కొనసాగుతున్నారు. ఇప్పటికే 'బైకర్' చిత్రాన్ని పూర్తి చేసి విడుదలకు సిద్ధం చేసిన ఆయన, ప్రస్తుతం సంపత్ నంది దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'భోగి' అనే పవర్ ఫుల్ మాన్ యాక్షన్ చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. కొంతకాలం క్రితమే ఈ మూవీ యూనిట్ శర్వానంద్ కు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను విడుదల చేయగా, అందులో ఆయన గంభీరమైన లుక్ కనిపించారు. ఆ పోస్టర్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవడంతో ఈ సినిమాపై ఒక్కసారిగా అంచనాలు పెరిగాయి. ఇక తాజాగా అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం, ఈ మూవీకి సంబంధించిన ఓటీటీ డీల్ క్లోజ్ అయినట్లు తెలుస్తోంది.

ఆ లిరిక్స్ అర్థం నాకూ తెలియదు



ప్రేమ్ దర్శకత్వంలో రాబోతున్న 'కేడీ: ది డెవిల్' సినిమాలోని 'సర్వే చునార్ తేరీ సర్వే' పాట వివాదాస్పదమైన విషయం తెలిసిందే. అన్ని వేదకల్లోనూ ఈ పాటను తొలగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్ (సీబీఎఫ్సీ) అధికారులను ఆదేశించింది. తాజాగా ఈ పాట వివాదంపై దర్శకుడు ప్రేమ్ సాంబండ్లను, తనకు కూడా ఆ హిందీ పాట లిరిక్స్ అర్థం తెలియదని అన్నారు. "ఈ పాట బదు భాషలో విడుదలైంది. కన్నడలో లిరిక్స్ నేను రాశా. హిందీపై నాకు పట్టలేదు. అందుకే వాటి అర్థం తెలియదు. ప్రస్తుతం దేశంలో ఎన్నో సమస్యలు ఉన్నాయి. ఒకవైపు యుద్ధం, మరోవైపు గ్యాస్ కోరజ్.. ఇలాంటి వాటి గురించి చర్చించుకుందాం. అంతేగానీ, ఈ పాట లిరిక్స్ ను వివాదం చేయాలని అవసరం లేదు" అని అన్నారు. ఇక ఉద్దేశపూర్వకంగానే దీన్ని వివాదం చేస్తున్నారంటూ బస్నోస్సు వార్తలను ప్రేమ్ ఖండించారు. తాను వివాదాలకు దూరంగా ఉంటానన్నారు. ఇది ఎమోషనల్ మూవీ అని.. ఇందులో ఆ పాట కేవలం పార్టీలో భాగంగా సరదాగా ఉంటుందని చెప్పారు.

సినీరంగంలోకి దూసుకుపోతున్న ద్రిషికా చందర్

సినీరంగంలోకి దూసుకుపోతున్నా సనీ ద్రిషికా చందర్. నటన రంగంలో మరిన్ని మంచి పాత్రలు లభించాలని ఆమె కోరుకుంటున్నారు. సూపర్ హిట్ లోని ప్రతిభాకర పాత్రల్ని స్ఫూర్తి అనే డిజైన్ లో చదువుకు ఆమె నటిగా మంచి మాధుర్యం సంపాదించుకున్నారు. అంతేకాదు, ఆమె సమర్థవంతమైన పక్కా సూ రాణిస్తున్నారు. డియేటర్ అర్జిన్ గా కెరీర్ ప్రారంభించిన ద్రిషికా, అనతి కాలంలోనే అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని గడించడం విశేషం. ఆమె తెలుగు భాషలో 'మనసానమ' పాల్వే ఫిల్మ్ ద్వారా తెలుగు పరిచయమయ్యారు. ఈ చిత్రం ప్రపంచంలోనే అత్యధిక అవార్డులు సాధించిన చిత్రంగా గిన్నెస్ వర్క్ రికార్డు సృష్టించింది. 2022లో ఆస్కార్ అర్హత పొందిన ఈ చిత్రంలోని ఆమె నటనకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సలభైక్ పైగా 'ఉత్తమ నటి అవార్డులు' పొందడం ఆమె ప్రతిభకు తాకాణం. అంతేకాదు మనసానమ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వెయ్యికి పైగా అవార్డులను సేవకొనడం విశేషం. ఇప్పటికే తెలుగులో నాలుగు, హిందీలో రెండు చలన చిత్రాల్లో నటిం ప్రేక్షకుల మన్ననలను పొందిన ఆమె మలయాళ చిత్ర సీమలోకి అడుగు పెట్టారు. ఇటీవలే జియో సినిమాలో విడుదలైన హిందీ చలన చిత్రం 'హే కమిని'లో ఆమె నటనకు మంచి గుర్తింపు లభించింది. తెలుగులో 'బుచ్చి నాయుడు కంఠిగి', 'ఎ బ్యాటిల్ ఫర్ గర్ల్' తదితర చిత్రాలతో వెండితెర ప్రేక్షకులను పోషించారు. ప్రస్తుతం ఆమె నటింపిన 'సుయోధన్' చలన చిత్రం విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. అలాగే ఆమె నటింపిన మరొకటి మలయాళ, తెలుగు భాషా చిత్రాలు నిర్మాణాంతర పనుల్లో ఉన్నాయి. వెండి తెరపైనే కాకుండా నాటక రంగంలోనూ ఆమెకు ప్రవేశం ఉంది. 'ఏవం ఇంద్రజిత్' అనే హిందీ నాటికల్ ఆరు షిఫ్ట్ కోళానున్న మహిళా పాత్రను పోషించి విమర్శలకు ప్రత్యేకం అందుకున్నారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత దర్శకుడు నివాస్ దర్శకత్వంలో 'వే 2 న్యూస్' చంటి ప్రముఖ మొబైల్ యాప్ కోసం చేసిన వాణిజ్య ప్రకటనలో తన ప్రతిభను చాటుకున్నారు. హిందీ, ఇంగ్లీష్, ఉర్దూ, తెలుగు భాషలపై మంచి పట్టున్న ద్రిషికా చందర్, రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని షిఫ్ట్ మైన్ పాత్రలతో ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.

