



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

Grads Universe

+91 6301726400

వృధయం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

ప్రపంచాన్ని శాసించే స్థాయికి భారతీయ యువత ఎదగాలి

భారత్ ఆర్థిక ప్రగతి అద్భుతం

రక్షణ రంగ ఎగుమతుల్లో నూతన లికార్డులు

గ్లోబల్ లీడర్ గా భారత్ ఎదుగుదల

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 6 (ఎఎస్) : న్యూఢిల్లీలోని శ్రీరామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ (SRCC) శతాబ్ది వేడుకల్లో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభను ఢిల్లీంచి ఆయన ప్రసంగించారు. 21వ శతాబ్దపు యువత ఆశయాలను, వారి ఉత్సాహాన్ని కొనియారారు. డ్రోన్ టెక్నాలజీలో అవిష్కరణలు, యూనిక్సాన్ స్పెష్టి, అత్యాధునిక ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) సాల్యూషన్స్ తో యువత దూసుకుపోతోందని ప్రశంసించారు. గత తరాల కంటే మరింత పెద్ద కలలు కనాలని, ప్రపంచాన్ని నడిపించే గ్లోబల్ కన్సర్నింగ్, ఆకాంటింగ్, పైన్నాన్సియల్, లీగల్ సర్వీసులను స్థాపించి సత్తా చాటాలని యువతకు ప్రధాని పిలుపు నిచ్చారు.

భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ అజేయం

ప్రపంచ దేశాలు ఘనమైన భారత్ పాలనా గతీకరణను, వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఉన్న హోదాను కొనియాడుతున్నాయని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. పశ్చిమాన యూ యుద్ధం, ప్రపంచ వాణిజ్య అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నప్పటికీ, దేశం 7.8 శాతం త్రిమాసిక వృద్ధిని సాధించడం భారతదేశ అంతర్గత గట్టి సామర్థ్యానికి నిదర్శనమని స్పష్టం చేశారు. చిన్నలక్ష్యా లతో ముందుకు సాగే వ్యక్తిని కానని, దేశం కోసం ఎప్పుడూ భారీ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటి సాధన కోసం తన సర్వశక్తులూ ఒడ్డుతానని ప్రధాని అన్నారు.

‘మేక్ ఇండియా’ విజయాలు

భారత్ కు భారీ దిగుమతిదారు నుంచి ప్రముఖ ఎగుమతిదారు మార్పడంలో ‘మేక్ ఇండియా’ కార్యక్రమం అద్భుతమైన విజయం సాధించిందని ప్రధాని తెలిపారు. నేడు స్మార్ట్ ఫోన్ ఎగుమతులు 2.5 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు పైగా చేరాయని, దేశీయ రక్షణ రంగ



ఉత్పత్తి అల్ ట్రైమ్ హైగా దాదాపు 2 లక్షల కోట్ల రూపాయలకు చేరు కుం ద ని వివరించారు. 2013 14లో కేవలం 600 నుంచి 700 కోట్ల రూపాయలుగా ఉన్న రక్షణ రంగ ఎగుమతులు, నేడు 40 వేల కోట్ల రూపాయలకు ఎగబాకాయని గుర్తుచేశారు.

అభివృద్ధిలో వేగం

దేశంలో మౌలిక వసతుల కల్పన, విధానాల అమలు గతంలో దశాబ్దాల పాటు పట్టేదని, నేడు అదే వేగం కొన్ని సంవత్సరాలకే పరిమితమైందని ప్రధాని మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. రైల్వే నెట్ వర్క్ వేగవంతమైన విద్యుద్ధీకరణ, పెరుగుతున్న స్వేచ్ఛా వాణిజ్య

నిర్లక్ష్యంపై ఉక్కుపాదం



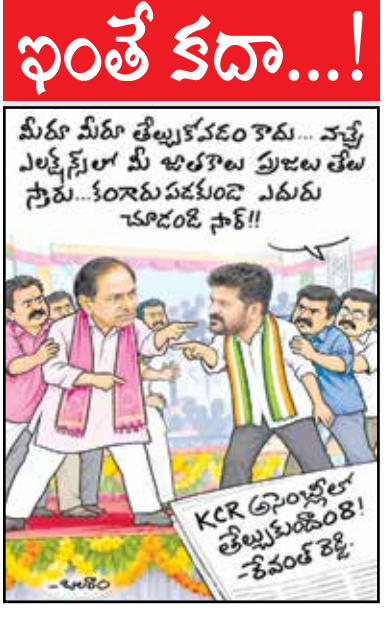
నిందితుడిని ఇప్పటికే అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు వకడ్డంపడిగా దర్యాప్తు పూర్తి చేసి త్వరలోనే ఛార్జ్ షీట్ దాఖలు బాధిత కుటుంబానికి సత్కర న్యాయం అందించేందుకు ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టు ద్వారా విచారణ ఆనువత్తి యాజమాన్య భద్రతా ఏర్పాట్లు, నిబంధనలపై సమగ్ర దర్యాప్తు బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయంతో పాటు ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు బాధిత కుటుంబానికి అండగా ఉంటాం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం) : హైదరాబాద్ శివారులోని తుక్కుగూడలో ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో నర్సుపై జరిగిన హత్యాచార కున్న నేపథ్యంలో, దర్యాప్తు ప్రక్రియను అత్యంత తీవ్రంగా పరిగణించారు. ఈ దుర్ఘటనపై తక్షణమే మెజిస్ట్రేరియల్ విచారణకు ఆయన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ ఘటనకు దారితీసిన అసలు పరిస్థితులు ఏమిటి, బాధితురాలు నివసిస్తున్న వసతి గృహం వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లు ఎలా ఉన్నాయి, సంబంధిత ఆసుపత్రి యాజమాన్య నిర్వహణలో ఏమైనా లోపాలు, నిర్లక్ష్యం ఉన్నాయో అనే విలుగా ఈ కేసును ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టుకు బదిలీ చేశారు. అలాగే, మహిళా ఉద్యోగుల భద్రత కోసం నిబంధనల ప్రకారం పాటించాల్సిన ప్రాటోకాల్స్ అన్ని సక్రమంగా అమలయ్యాయో లేదా అనే అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. ఈ కేసులో నిందితుడిని పోలీసులు ఇప్పటికే అదుపులోకి తీసుకుంటున్నారని, దర్యాప్తు ప్రక్రియను అత్యంత పకడ్డందీగా ముగించాలని సీఎం తెల్పి చెప్పారు. ఫోరెన్సిక్ నివేదికలు, ఇతర సాంకేతిక ఆధారాల సేకరణను శరవేగంగా పూర్తి చేసి, త్వరలోనే సమగ్ర ఛార్జ్ షీట్ దాఖలు చేసేలా పోలీసు ఉన్నతాధికారులు ఎప్పటికప్పుడు కేసు పురోగతిని పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. బాధిత కుటుంబానికి సత్కరంగా న్యాయం చేకూర్చేందుకు విలుగా ఈ కేసును ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టుకు బదిలీ చేసి విచారణ వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఇందుకోసం న్యాయ, పోలీసు మరియు ప్రాసీక్యూషన్ శాఖలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేసి ఎక్కడా ఎలాంటి జాప్యం జరగకుండా మోసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ దుర్ఘటనలో సర్వస్వం కోల్పోయిన బాధిత కుటుంబానికి ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని ముఖ్యమంత్రి భరోసానిచ్చారు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, ధనసరి అనసూయ (సీతక్క) నేరుగా బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ఓదార్చారు. ప్రభుత్వం తరఫున తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందజేయడంతో పాటు, బాధితుల కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు కూడా మంజూరు చేశారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా, వ్యవస్థలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించి వెంటనే సరిదిద్దాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి గారు ఆదేశించారు.

ఉద్యమకారుల హామీలు నీటి మూటలే



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం) : సోషల్ మీడియా వేదికగా తనపై అసభ్య కారంగా వ్యాఖ్యలు చేసిన కానిస్టేబుల్ ను కేవలం సస్పెండ్ చేసి పెట్టడంపై తెలంగాణ రక్షణసేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిందితుడిని సర్వీస్ నుంచి తొలగించాలని, వెంటనే క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసి ఆరెస్ట్ చేయాలని ఆమె రాష్ట్ర డిజిపీని డిమాండ్ చేశారు. తక్షణమే కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోతే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఖరిని అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఎందగమతామని హెచ్చరించారు. ఆదివారం బంజారా హిల్స్ లోని తెలంగాణ రక్షణసేన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. మహిళలపై అసభ్యంగా ప్రవర్తించే వారిపై ఏ విధమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలో భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) స్పష్టమైన సెక్షన్లు చెబుతున్నాయని, ఇవి డిజిపీకి తెలియదా అని కవిత నిలదీశారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి మూడేళ్లుతున్నా, గతంలో ఉద్యమకారులకు ఇచ్చిన హామీలన్నీ కేవలం ప్రకటనలే కరిమితమయ్యాయని ఆరోపించారు.



రోడ్లపై కాదు.. అసెంబ్లీకి వచ్చి చర్చించండి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం) : బీఆర్ఎస్ నేతలు రోడ్లపై మాట్లాడటం మాని, అసెంబ్లీకి వచ్చి చర్చల్లో పాల్గొంటే అన్ని అంశాలపై సమాధానం చెబుతామని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు స్పష్టం చేశారు. పదేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన అనుభవం ఉన్న కేసీఆర్ సభకు వచ్చి నలహాలు, అనుభవాలను పంచుకోవాలని ఆయన హితవు పలికారు. పీసీసీ అడ్డంకుల్లో ఇందిరాపార్క్ వద్ద నిర్వహించిన మహా ధర్నాలో మంత్రులు పాస్పం ప్రభాకర్, అజహరద్దీన్తో పాటు సీనియర్ నేతలు జగ్గారెడ్డి, వి.హనుమంతరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తి జవాబుదారీతనంతో ప్రజలకు సేవ చేస్తోందని తెలిపారు. వివ



క్షాలు సోషల్ మీడియా వేదికగా చేస్తున్న వివ ప్రచారాలను గట్టిగా తిప్పి కొట్టాలని శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం కేవలం కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలే చేస్తున్నారా అని ప్రశ్నించారు. పేదలందరికీ ఇళ్ల వద్ద 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నామని గుర్తుచేశారు. గడిచిన పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో పేదలకు సరిగ్గా రేషన్ కార్డులు

ట్రాఫిక్ కష్టాలకు చెక్ ఎన్ హెచ్-44, రాజీవ్ రహదారి ఎలివేటెడ్ కారిడార్లపై సీఎస్ ప్రత్యేక దృష్టి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం) : రాష్ట్ర రాజధానిలో రవాణా వ్యవస్థను మరింత సుగమం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఆదివారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ నంజయ్య జాజు పార్లమెంట్ జంక్షన్ వద్ద నిర్మించతలపెట్టిన ప్రతిపాదిత ఎలివేటెడ్ కారిడార్ ను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఎండ్ శ్రీ సర్వరాజ్ అహ్మద్ తో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఆయన ఈ చర్యలను చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంట్ జంక్షన్ నుంచి డెయిరీ పార్క్ రోడ్ వరకు ఎన్ హెచ్ 44 పైనున్న మార్గంతో పాటు, పార్లమెంట్ నుంచి బోవ్రాం, గన్ ఫోర్ ఎన్ క్లైవ్, శామీర్ పేట్ మీదుగా టెటర్ రింగ్ రోడ్డు (ORR) జంక్షన్ వరకు ఎన్ హెచ్ 1 (రాజీవ్ రహదారి) పై నిర్మించనున్న ఎలివేటెడ్ కారిడార్ల ఖాతాపై సులభతరాలు సీఎస్ కు వివరించారు. ఈ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన అప్రెన్షిబిల్, ప్రయాణ కనెక్టివిటీ, భూసేకరణ ప్రక్రియ, మౌలిక వసతుల కల్పనపై వారు చర్చించారు. ఈ కారి



డాడ్, బోవ్రాం, శామీర్ పేట్ తదితర ప్రాంతాల మధ్య ప్రయాణం మరింత వేగవంతం కానుంది. ఉత్తర ప్రాంతం నుంచి నేరుగా ఓఆర్ఆర్ కు అనుసంధానం లభించడంతో పాటు ప్రధాన మార్గాల్లో నిత్యం వేధించే ట్రాఫిక్ రద్దీ సమస్యకు అధికారులు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సికింద్రాబాద్-శామీర్ పేట్ కారిడార్ లో భవిష్యత్ అవసరాలను అంచనా వేసి పనులను వేగవంతం చేయాలని సీఎస్

కాంగ్రెస్ పాలన అటర్ ప్లాట్

ప్రజా సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయండి

అసెంబ్లీ సమావేశాలకు తప్పకుండా హాజరుకావాలి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6 (పుడయం) : రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన పూర్తిగా అతర్ ప్లాట్ అయిందని, చేతకాని తనంతోనే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలోనూ, బయటా అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ అధినేత, రాష్ట్ర శాసన ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ తీవ్రస్పృహతో ధ్వజమెత్తారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో తెలంగాణ భవన్ లో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ ఎంపీ (BRSLP) సమావేశంలో పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేసీఆర్ మాట్లాడుతూ.. రేపటి నుంచి ప్రారంభమయ్యే ఉభయసభల సమావేశాలకు ప్రజా ప్రతినిధులంతా తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలని స్పష్టం చేశారు. శాసనసభ, మండలిలో జరిగే ప్రతి చర్చలోనూ శ్రీయశీలకంగా పాల్గొని, ప్రజా సమ



స్యలపై ప్రభుత్వాన్ని గట్టిగా నిలదీయాలని కోరారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను ఉభయసభల్లో ఎండగట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉద్బ్రష్టం చేయాలని ఆయన పార్టీ నేతలకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో పలువురు బీఆర్ఎస్ కీలక నేతలు పాల్గొన్నారు.

ఇజ్రాయెల్ పై ఇరాన్ భారీ ప్రతీకార దాడికి కుట్ర

జెరూసలేం: అమెరికా మద్దతుతో తమ దేశంపై దాడులకు పాల్పడుతున్న ఇజ్రాయెల్ పై ప్రతీకారం తీర్చుకునేందుకు ఇరాన్ ఉమ్మిద్దూరుతో ది. తమ దేశాధినేత మరణానికి కారణమైన శత్రువులను మట్టుబెడతామని గతంలోనే పలుమార్లు హెచ్చరించిన టెహ్రాన్ ప్రభుత్వం, ఇప్పుడు ఆచరణలో కక్షసాధింపునకు రంగం సిద్ధం చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో ఇజ్రాయెల్ నిఘా వర్గాలు వెల్లడించిన సంచలన విషయాలు అంతర్జాతీయంగా కలకలం రేపుతున్నాయి. ఇజ్రాయెల్ పై సర్వనాశనకర స్థాయిలో భారీ దాడులు చేపట్టేందుకు ఇరాన్ భీకర ప్రణాళికలు రచిస్తోందని ఇజ్రాయెల్ నిఘా నివేదికలు స్పష్టం చేశాయి.

నలువైపుల నుంచి ముస్లిమ్ దాడికి కుట్ర

ఇజ్రాయెల్ ను అన్ని వైపుల నుంచి ఏకకాలంలో లక్ష్యంగా చేసుకునేందుకు ఇరాన్ తన మిత్ర పక్షాలైన హెజ్బోల్లా, హమాస్, యెమెన్ లోని వర్గాలతో జట్టు కడుతోందని నిఘా వర్గాలు ఆరోపించాయి. భవిష్యత్తులో జరగబోయే ఈ దాడిని మించిపోయే అపకాళం ఉందని హెచ్చరించాయి. ఇందులో భాగంగా ఇరాన్ కు చెందిన కక్షపతంత్రమైన ఇస్లామిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ కార్పస్ (IRGC) తన బలగాలను తెబనా నీలోని హెజ్బోల్లా, హమాస్, హూతీ మిలిటరీ ట్తో కలిసి మోహరించాలని భావిస్తున్నట్లు ఇజ్రాయెల్ ప్రముఖ పత్రిక ఒక సంచలన కథ నాన్సీ వెలువరించింది. గత 2023 అక్టోబర్ 7 నాటిలో హమాస్ అనుకున్న లక్ష్యాలను పూర్తిగా సాధించలేకపోయింది. డింకో ఈసారి తన మిత్రదేశాలన్నింటినీ ఏకం చేసి ఇజ్రాయెల్ పై విరుచుకుపడేలా ప్లాన్ మారుస్తోంది. హమాస్ దాడిని మించిపోయే అపకాళం ఉందని హెచ్చరించాయి. ఇందులో భాగంగా ఇరాన్ కు

ఉన్నపుడయం సాహిత్యం

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో
ముందు తెలుసుకో

నీవు కరుణామయుడివా?
కన్నీటి మక్కలను ముత్యాలుగా
మార్చే సమతామమతా స్వరూపివా?

నీవు కనిపించక
కాటోసి కాలసర్పానివా?
చిరునవ్వు వెనుక విషదంతాల్ని
దాచుకున్న మాయా మృగానివా?

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో
ముందు తెలుసుకో

నీవు అపద్యాంధవుడివా?
నీవు అపార్థ రక్షకుడివా...?
ఆపదలో అందగా
నిలిచే అత్యయిడివా?

నీవు ఆశ్రయంలేని అనాథల్ని
అక్కన చేర్చుకునే అభయదాతవా?
ఆపన్న హస్తాల కోసం
ఎదురుచూసే ఆశాజీవివా...?

ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
ఓ మనిషి ఎవరు నీవు...?
తెలుసుకో... తెలుసుకో...
ముందు తెలుసుకో

అస్పష్టజరానివా...?
ఒక్క ముద్దు కోసం మానవత్వపు
తలుపులు తట్టే ఆకలి ప్రతిమవా?

నీవు సంసారివా... సన్యాసివా...?
బంధాల మధ్య బ్రతుకుతున్నావా?—
బంధనాల్ని దాటి
బ్రహ్మచైతన్యం వెదుకుతున్నావా?

నీవు బహుదూరపు బాటసారివా...?
గమ్యమెరుగక
యాతనపడే యాత్రికుడివవా...?
నీవు నాయకుడివా...
అనుచరుడివా?
నీవు విద్యార్థివా... గురుదేవునివా?

నీవు కొంపలు కాల్చి కూల్చే
కోతివా...?
నీడలా నడిచే నీ నిజాయితీకి
నీవే నిత్య సంతకం కావాలి!

నీవు భక్తుడివా...?
భగవంతునికి ప్రతిరూపానివా...?
జీవని ప్రేమించే ప్రతి పూదయంలో
దైవత్వం దివ్యదీపమై వెలుగుతుంది!

పోలయ్య కూకట్లపల్లి
అత్తాపూర్ హైదరాబాద్

ఉప్పెనై రావాలి...
వాన కురవలేదు
కప్పల పెళ్ళి చేస్తుండు
ముత్యాలమ్మకి
మొక్కుతుండు
మోహ్యం కాస్తానికి
తూగడు
నూటేనిమిది నోటి
వాక్కులతో
సాసుకూల తరంగాలే
స్పష్టించబడితే
'అన్నమో రామచంద్రా'
ఆర్చనాదాలతో
ఉప్పెనై రావాలిగా!

బక్కచిక్కింది
ఆజ్ఞం మంటకు
తోడై ఉప్పెత్తున
ఎగుస్తుంది
పాక్షికాహారం కొరవడి
అచేతనంలో బాల్యం
గుమ్మడికాయలు
పగులుతాయి విరివిగా
కట్టుకునే బట్ట లేక ఎందరో
పట్టు వస్త్రాలు అగ్నికి
ఆహుతి అవుతుంటే
నిశ్శేషులై చూడాలంటే!

పెట్టుబడికి చెట్టు కొండ
గుట్ట అర్చించాక
వాన ఎట్లు కురియు?
నల్లని ఆవులు నల్లని
ధోవతులు
నల్లని మబ్బులను
ఏమార్చతాయనే
నమ్మికలో
జనాన్ని ఏమార్చే
ప్రజాస్వామ్యమా,
జోహాన్లు!

జీవితంలో సుందే కథలు పుడతాయి.
డా.పొన్నాల బాలయ్య రచించిన 'లంద' నవల
లో మూడు తరాల మాదిగల జీవితం ఉంది.
సమాజంలో వారు ఎట్లా బతికింపు వారి
జీవన విధానం ఏమిటి? అనేది సవివరంగా
తెలిపిన నవల ఇది. కాలానుగుణంగా తమను
తాము మార్చుకోవాలన్న తపన సందేహం ఈ
నవల మొత్తంలో కనిపిస్తుంటుంది. లంద అనే
పేరుకు అర్థం ఏమిటన్నది నవల చదివితేనే
తెలిసింది. జంతు చర్యాన్ని నానబెట్టే గోకొన్ని
లంద అంటారు. తోలును పెత్తగా చేయడానికి,
శాగవారిని బేకుచెక్కలాంటి రంగు రావడాని
కి, సీసు వాసన పోవడానికి వెనుక ఎంత పెద్ద
ప్రక్రియ దాగుందో, ఎంత శ్రమచేస్తారో తెలు
స్తుంది. ఇదేక ప్రయోగశాల. వివిధ వృత్తుల
వారికి వినియోగపడే వస్తువులను చేసే ఉత్పత్తి
కేంద్రం. తమ కుల ఆస్పత్రి చిహ్నమైన 'లంద'ను
లోకానికి పరిచయం చేయడం, తమ జాతి
సాంస్కృతిక ఔన్నత్యాన్ని ఎలుగెత్తి చాడటం,
సామాజిక చైతన్యం, తమ వాస్తవిక జీవనాన్ని ప్ర
తిబింబించడం తన వంతు బాధ్యతగా రచయిత
ఎత్తుకున్నాడు. ఇక నవలలోని కథ - రామయ్య,
బొందయ్య, అజయ్ ముగ్గుడు మూడు తరాలకు
ప్రతినిధులు. రామయ్య ఏ మార్పు లేకుండా

తన జీవితంలో తాను ఒదిగిపోయింది. సచ్చిన్
ఎద్దును మోస్తున్నప్పుడు ఎద్దు బరువుకు యాస్త
పడి "ఈ మోసుడు పాడుగాను ఎన్ని తంతెల్లెనా
తప్పక పాయెరా!" అని గుణుగుతాడు.
ఎల్లప్పుడు "గడియ రికావేలం గమ్మ కూడిసింది
లేదాయే! అన్ని పాత పొక్కులేనాయే! ఈ కట్టం
పాడుగాను ఈ బతుకు నాశిదెంగాను" అని
బాధతో కుమిలిపోతుంది. కష్టాల తీరుతా
యని కొమరెల్లి జాతరకు పోతే అక్కడ కుల
మడిగి అంటార్డు ముట్టాడు అని ఆంక్షలు
పెడతారు. అక్కడ ఒంటిమీదికి దేవుడొచ్చి,
అగ్నిగుండంలోకి దిగిన కొడుకు బొంద
య్యను పొట్టుపొట్టుగా సచ్చెట్టు కొడతారు.
బొందయ్య పట్టుకే కప్పంపుట్టుక. చచ్చిపోయి
పుట్టాడని బొందతప్పి పెట్టగానే ఏడుపు లంటిం
చుకుంటుంది. అందుకే బొందయ్య అని పేరు.
సాహసవంతుడిగా పనిమంటయిగా పెద్ద
జీతగానిగా ఎదిగింది. ఇతని జీవితమంతా
సంఘర్షణే కమ్యూనిస్టులను రాక్షసుల్లో కలుస్తూ
న్నాడని, సంఘంతో సోపతి ఉందని తెలిసి, దొర
మనుషుల్ని పంపిస్తే వారిని కొట్టి తప్పించుకొని
భయంతో బొందయ్యకి పారిపోతాడు. భవన
నిర్మాణ కార్మికునిగా పనిచేస్తూ, అక్కడ అంతెద్దు
ర్ పోరాటాల గురించి విని ఉత్తేజిత దపుతాడు.
అంతెద్దుర్ లెటర్ సంఘం పెట్టి కూలీల కష్టాలు

మాస్తా, న్యాయం ధర్మం కోసం పనిచేస్తుంటాడు.
అయితే అక్కడ కూడా కష్టాలే పలకరించి,
చేదు అనుభవాలతో ఇక బతకలేని పరిస్థితిలో
మళ్ళీ ఊరికి తిరిగి వస్తాడు. లందగోలం కాడ
మాదిగ పిల్లలతో బతుకమ్మలు ఆడిస్తాడు.
జ్ఞానం లేకనే మనం ఇట్లా ఆయ్యామని, మన
పిల్లలనన్నా బాగా చదివించుకోవాలని చెప్పే

సాహిత్యం సమాజానికి అద్దం మాత్రమే కాదు.. మార్పునకు ఆయుధం!

తెలంగాణ సాహిత్యం

మన పలుకే పదం కాదు..
మన గత పరికినే పదం..

సమాజంలోని అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించే సాధనంగా
మారుతుంది. ప్రజల ఆకాంక్షలకు భాష ఇవ్వడం,
అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా నిలబడటం, మార్పు
కోసం స్పందించడం ఆయన కవిత్యంలోని ప్రధాన
లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి.
దాశరథి రంగాచార్య.. పల్లె జీవితం సాహిత్యంగా
మారినప్పుడు

దాశరథి రంగాచార్య రచనల్లో తెలంగాణ గ్రామీణ
సమాజం, పేద ప్రజల జీవితం, సామాజిక
నిర్మాణం, ఆచారాలు, మారుతున్న కాలం వంటి
అంశాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయన రచనల్లో
పల్లె జీవితం, పండుగల కథకు నేపథ్యం కాదు.. కథలోనే ఒక
ప్రధాన పాత్రగా మారుతుంది. గ్రామీణ ప్రజల
లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి.
దాశరథి రంగాచార్య రచనల్లో తెలంగాణ గ్రామీణ
సమాజం, పేద ప్రజల జీవితం, సామాజిక
నిర్మాణం, ఆచారాలు, మారుతున్న కాలం వంటి
అంశాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయన రచనల్లో
పల్లె జీవితం, పండుగల కథకు నేపథ్యం కాదు.. కథలోనే ఒక
ప్రధాన పాత్రగా మారుతుంది. గ్రామీణ ప్రజల
లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి.
దాశరథి రంగాచార్య రచనల్లో తెలంగాణ గ్రామీణ
సమాజం, పేద ప్రజల జీవితం, సామాజిక
నిర్మాణం, ఆచారాలు, మారుతున్న కాలం వంటి
అంశాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయన రచనల్లో
పల్లె జీవితం, పండుగల కథకు నేపథ్యం కాదు.. కథలోనే ఒక
ప్రధాన పాత్రగా మారుతుంది. గ్రామీణ ప్రజల
లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి.

భాషానికే ప్రత్యేక స్వరం కనిపిస్తుంది. గద్దర్ గేయాల్లో
ప్రజా చైతన్యానికి ఉద్దేశమే స్వరం వినపిస్తుంది. ఈ
భిన్నత్వమే తెలంగాణ సాహిత్యానికి అలెన్యైన సందర్భ.
కొత్త తరం.. కొత్త కథలు
నేటి తెలంగాణలో కూడా అనేక కొత్త సాహిత్య వస్తు
వులు పుట్టుకొన్నాయి. గ్రామాల నుంచి నగరాలకు
వలసలు, రైతుల మారుతున్న జీవితం, మహిళల
విద్య-ఉద్యోగ అనుభవాలు, యువత డిజిటల్ జీవనం,
హైదరాబాద్ నగర విస్తరణ, మారుతున్న కాలంబ
సంబంధాలు, పర్యావరణ సమస్యలు, కొత్త మధ్యతర
గతి ఆశలు.. ఇవన్నీ రాబోయే తరాల రచయితలకు
ముఖ్యమైన అంశాలు. పాత సాహిత్యాన్ని గౌరవిస్తూ
కొత్త జీవితాన్ని కూడా అక్షరాల్లో సమైదు చేయాలి.
డిజిటల్ యుగం.. తెలంగాణ సాహిత్యానికి కొత్త అవకాశం
డిజిటల్ ప్రపంచం సాహిత్యానికి నవాలు మాత్రమే
కాదు.. గొప్ప అవకాశం కూడా. పాత పుస్తకాలను డిజి
టలైజ్ చేయడం, అరుదైన జానపద గీతాలను రికార్డు
చేయడం, వృద్ధ కళాకారుల అనుభవాలను భద్రపర
చడం, స్థానిక పదజాలానికి డిజిటల్ నిఘంటువులు
రూపొందించడం, యువత కథలు, కవితలు, పుస్తక
పరిచయాల, స్థానిక చరిత్రలను పాత్ర మార్చడంలోకి
తీసుకెళ్లవచ్చు. అయితే వేగం పెరిగినంత మాత్రాన
ప్రతి వైరల్ వ్యాకం సాహిత్యం కాదు. మంచి రచనకు
అవోచన, అనుభవం, భాషపై పట్టు, పరిశీలన, బాధ్యత
అవసరం.
సంపాదకీయ నిర్ణయం
తెలంగాణ సాహిత్యం ఒకే గొంతు కాదు.. అనేక
గొంతుల సమ్మేళనం. అది పల్లె పాటలో ఉంది. బతుక
మ్మ గేయంలో ఉంది. బృగ్గతంలో ఉంది. కాళోజీ ప్రశ్న
లో ఉంది. దాశరథి ప్రతిఘటనలో ఉంది. సురవరం
పరిశోధనలో ఉంది. వట్టికోట వాస్తవికతలో ఉంది.
దాశరథి రంగాచార్య పల్లె ప్రపంచంలో ఉంది. అంప
శయ్య సమీప అంతర్భూతంలో ఉంది. అలికెట్టి ప్రభా
కర్ నగర అనుభవంలో ఉంది. గద్దర్ ప్రజా గేయంలో
ఉంది. రచయితల పేర్లు సర్దుచూడకపోవడం మాత్రమే
సరిపోదు. వారి రచనల వెనుక ఉన్న కాలాన్ని, సమా
జాన్ని, ఆలోచనను అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే
ఒక రచయిత తన కాలాన్ని రాస్తాడు.. గొప్ప రచయిత
తన కాలాన్ని ప్రశ్నిస్తాడు. ఒక కవి తన భావాన్ని
వ్యక్తం చేస్తాడు.. ప్రజల భావానికి స్వరం ఇచ్చిన కవి
తరాల జ్ఞాపకంలో నిలుస్తాడు. తెలంగాణ స్వరాలను
చదవడం అంటే ఒక సమాజపు జ్ఞాపకాలను
చదవడం. ఆ జ్ఞాపకాలను నిఘెడ్డడం అంటే తెలుగు
సాహిత్యాన్ని మరింత సంపన్నం చేయడం. అక్షరం
నిల్చి చరిత్ర నిలుస్తుంది. సాహిత్యం నిల్చి సంస్కృతి
నిలుస్తుంది. ప్రజల స్వరం నిల్చి సమాజపు జ్ఞాపకం ని
లుస్తుంది. కలం కదలాలో.. కొత్త కథలు పుట్టాలి.. పాత
జ్ఞాపకాల భద్రమడాలి. తెలంగాణ నేల పలుకు తెలుగు
సాహిత్యంలో నిరంతరం వినిపించాలి.

మన పేద
మన పలుకు
మన కవిత
మన సాహిత్యం..

మన పేద
మన పలుకు
మన కవిత
మన సాహిత్యం..

దు గద్దర్ పేరు ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుంది. ఆయన
గేయాల్లో శ్రమజీవుల జీవితం, సామాజిక అసమా
నత, నిరసన, మార్పు ఆకాంక్ష వంటి అంశాలు ప్రజా
ప్రదర్శనలో తలీతాయి. పాటను కేవలం విశేషంగా
కాకుండా ప్రజా చైతన్యానికి సాధనంగా ఉపయోగిం
చిన ఆయన సాంస్కృతిక ప్రయాణం సాహిత్యం పుస్త
కపు పుటలను దాటి ప్రజల మధ్య ఎలా జీవించగలదో
చూపించింది.
బతుకమ్మ సాహిత్యం.. మహిళల మౌఖిక సాహిత్య సంపద
తెలంగాణ సాహిత్యాన్ని రచయితల పల్లెతో మాత్రమే
అర్థం చేసుకోవడం అసంపూర్ణం. బతుకమ్మ పాటలు,
జానపద గేయాలు, సామెతలు, పాడుపుకథలు, బృగ్
కథలు వంటి మౌఖిక సంపదలో ప్రజల అనుభవాలు
తరతరాలుగా ప్రయాణించాయి. ముఖ్యంగా బతుక
మ్మ పాటల్లో కుటుంబ జీవితం, ప్రకృతి, పుల్లీంటి జ్ఞా
పకాలు, సామాజిక సంబంధాలు, పండుగ సంస్కృతి
వంటి అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇక్కడ రచయిత
ఒక వ్యక్తి కాకపోవచ్చు.. ఒక సమాజమే స్పష్టికర్తగా
ఉంటుంది.
తెలంగాణ మాండలికం.. యాన కాదు, జీవన చరిత్ర
తెలంగాణ మాండలికంలోని స్థానిక పదాలు,
సామెతలు, పలుకుబడులు, వృత్తి పదజాలం ఈ నేల
జీవన విధానాన్ని మోస్తున్నాయి. ఒక ప్రాంతపు
పాత్ర తన సమాజ భాషలో మాట్లాడినప్పుడు ఆ పాత్ర
లోకి తీసుకుంది. సమాజం మారిన కొద్దీ సాహిత్యం
అడిగి ప్రశ్నలు కూడా మారుతాయని ఆయన
రచనా ప్రపంచం నానిస్తుంది.
అలికెట్టి ప్రభాకర్.. నగర జీవితపు మరో ముఖం
తెలంగాణ ఆధునిక కవిత్యంలో అలికెట్టి ప్రభాకర్
వంటి కవుల రచనలు నగర జీవితం, సామాన్య
మనిషి అనుభవాలు, ఆధునిక జీవన ఒత్తిళ్లు,
సామాజిక వ్యంగ్యం వంటి అంశాలకు ప్రత్యేక వ్య
క్తీకరణను అందించాయి. తెలంగాణ సాహిత్యం
అంటే కేవలం పల్లె, జానపదం మాత్రమే కాదని..
హైదరాబాద్ వంటి నగరాల విస్తరణతో వచ్చిన
కొత్త జీవన విధానాలు కూడా సాహిత్య వస్తువులకు
తాయని ఈ ధోరణి చూపించింది.
గద్దర్.. పాట ప్రజా స్వరంగా మారినప్పుడు
తెలంగాణ సాంస్కృతిక చైతన్యాన్ని చర్చించేటపు

ఎం రవీందర్
7901503777

ఇంద్రధనుస్సులు!

షాడో ప్రగతిని సూడో
అభివృద్ధిని
వంటింటి పత్రికల్లో వండి
వడ్డిస్తే
లోట్టలేసుకు తింటానికి వాళ్లేం
కరుడుగట్టిన పూజుల్
సమాజపు
వెట్టికే పుట్టిన వాకిరి పిట్టలేం
కాదు
తోక్కి పడేస్తే కుక్కన పెనుల్లా
పడుండటానికి మన కాలపు
తోలు మందపు కీలుబొమ్మలా
కాదు
వాళ్లు తరతరం జెన్ ఆల్టా
తూగేగిలు!
అప్పుడే పూసిన మందార
ముగ్గాలా
ఇప్పుడిప్పుడే రాజాకుంటున్న
నీవు కళాకరు!
మీ బిజీ షెడ్యూల్ ప్యాకేజీల
రహస్య
మంతనాల గుట్టు
పసికట్టలేకున్నా
మీ నట్టింటి మారుకు
వేలాడుతూ
మీ బుజులమీదెక్కి అల్లరిచేసే
కల్లా కవటం తెలియని బుల్లి
పిచ్చుకని!
వాళ్లు అన్నీ మాస్తున్నారు
ఏ బడి మడిలో ఏ చదువుల
పంటకు
ఏ వీడ పడుతుందో

ఏ అధికార్థ ముందు అలిగి
కూర్చుంటే
ఏ వీడపిడ ఎలా
విరగడవుతుందో
వాళ్లు ఎక్కాలు వల్లించినంత
సులభంగా
గుక్కతిప్పకకోకుండా
చేప్పేయగలరు
ఇంతకీ వాళ్లు ఏం
అడుగుతున్నారు!
మీ కాధూ, మీ బంగ్లాలు
మీ బోషాణ పెట్టెల్లోని కరెన్సీ
కట్టలూ కాదు కదా!
మీ సుఖమయ గమనానికి
అనువైన విమానాశ్రయాలో
సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డ్, స్పీల్
బ్రిడ్జిలో కాదు కదా
బతుకు పాఠాల అన్వేషణలో
నిత్యం నింగిని చీల్చుకుంటూ
రెక్కలు తెగేలా ఎగురుతున్నా
అందనంత దూరానికి
విసిరేయబడ్డ
చదువుల తీరాలను తిరిగి మళ్ళీ
తమ దరికే చేర్చుమంటున్నారు
రాళ్లూ రప్పల మధ్య బురద
కాల్చిలో
ఈదులాడుతూ సాగాల్సి
వస్తున్న
అధ్యాన్నపు అక్షర దారుల్ని
కాస్త కాంక్షతో పోసి
సరిచేయమంటున్నారు

తరగతి గడుల్లో దాబోర్లెని తీర్చే
నిర్మలమైన నీటి వసతుల్ని
ఆరోగ్యకరమైన విస్తృత శాలల్ని
నిర్మించి
మానసిక బుద్ధి కుశలతతో
పాటు
దైవిక శుద్ధి సఫలతనూ
సమకూర్చమంటున్నారు
బుల్లి పిచ్చుకలవన్నీ బుల్లి బుల్లి
కోర్కెలే కదా!
అవి కూడా అలజ్జానికి గురైతే
అగ్రహించకేం చేస్తారు!
అదిగో!.. కుంభవృష్టిని సైతం
లెక్క చేయని దుష్ప్రభాతుల్ని
తోక మెలిదిప్పి
రంతలేయించగల
జెన్ జీ యువత కూడా
రంగంలోకి దిగింది
మాస్తోంటే రంగురంగుల
ఇంద్రధనుస్సులు
ఎక్కడో గగనతలమీద కాదు
ఇక్కడే మన బోధనాశాలల
ఇంటికప్పుల మీదే
వెల్లివిరుస్తాయన్న ఆశ
అంకురిస్తోంది!

గుండె జబ్బుల ముప్పును తెలుసుకునేందుకు

ఉపయోగపడే అద్భుతమైన టెస్ట్ ఇది..



గుండె ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకోవాలంటే సాధారణంగా కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఎల్ డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్), హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజెర్స్, మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షిస్తారు. అయితే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ కొందరిలో గుండె జబ్బుల ముప్పు ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను మానుకొనే హానికరమైన కణాల సంఖ్యను అంచనా వేసే అపోబీ (ApoB) పరీక్ష మరింత సమాచారం అందిస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అపోబీ అంటే అపోలిపోప్రోటీన్ బీ. రక్తంలో ఉండే ధమనులను అడ్డుకునే అవకాశం ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ మోసే కణాలను ఈ పరీక్ష అంచనా వేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తో పాటు ఇతర ధమనుల్లో ఫలకం (ప్లాక్) ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే లిపోప్రోటీన్ కణాల్లో ఒక్కో కణానికి ఒక అపోబీ ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అందువల్ల రక్తంలో ఇలాంటి కణాలు ఎన్ని ఉన్నాయో తెలుసుకోవడానికి అపోబీ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది. సాధారణ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ లో మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, ఎల్ డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్), హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), ట్రిగ్లైజెర్స్ వంటి అంశాలను కొలుస్తారు. దీని ద్వారా రక్తంలో ఎంత కొలెస్ట్రాల్ ఉందో తెలుసుకునే పీలు ఉంటుంది. అయితే అపోబీ పరీక్ష మాత్రం ఆ కొలెస్ట్రాల్ ను మానుకొన్న కణాల సంఖ్యపై దృష్టి పెడుతుంది. అందువల్ల సాధారణ కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష కంటే గుండెకు సంబంధించిన ప్రమాదాన్ని మరో కొణంలో అంచనా వేయడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎల్ డీఎల్ స్థాయి సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ అపోబీ స్థాయి ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అంటే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ సరిమాణం సాధారణంగా కనిపించినా, ధమనుల్లో ఫలకం ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే కణాల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అపోబీ పరీక్ష గుండె జబ్బుల ముప్పును గుర్తించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ఊబకాయం, అధిక ట్రిగ్లైజెర్స్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో అపోబీ పరీక్ష ద్వారా అదనపు సమాచారాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే చిన్న వయసులోనే కుటుంబంలో గుండె జబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉన్నవారికి కూడా ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కొలెస్ట్రాల్ రిపోర్ట్ సాధారణంగా ఉంది మాత్రమే గుండె జబ్బుల ముప్పు

పూర్తిగా లేదని భావించకూడదు. మధుమేహం ఉన్నవారు, ఊబకాయం ఉన్నవారు, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ ఉన్నవారు, ట్రిగ్లైజెర్స్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, కుటుంబంలో ముందుగానే గుండె జబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉన్నవారు, ఇప్పటికే స్టాటిన్స్ వంటి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే మందులు తీసుకుంటున్నవారు అపోబీ పరీక్ష గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు. లిపోప్రోటీన్ (ఎ) స్థాయిలు పెరిగినవారికి కూడా ఈ పరీక్షను పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు. అపోబీ స్థాయిని సాధారణంగా మిల్లిగ్రాములు ప్రతి డెసిలీటర్ (mg/dL)లో కొలుస్తారు. చాలా మంది పెద్దలకు 90 mg/dL కంటే తక్కువ స్థాయిని కొరదగినదిగా పరిగణిస్తారు. గుండె జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో 80 mg/dL కంటే తక్కువ

ఉదయాన్నే

నిద్ర లేచింది మొదలు. ఊపిరి

సలపని వసులతో క్షణం తీరిక ఉండదు.

మరోవైపు ఆఫీసులో లెక్చిడ, అలసటతో సమతుల్య

వుతాం. ఇలాంటి బిజీ లైఫ్ స్టైల్ తో ఎదురయ్యే అలసటను దూరం

చేసుకొని చురుగా మారాలంటే ప్రోటీన్స్ సీసిన ఆహార పదార్థాలను రోజువారీ డైట్ లో

చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ప్రోటీన్ తో నిండిన భారదంపు, పిస్సా, అక్రో.. వంటి

అందానికి.. పసుపు నూనె!

అందాన్ని దృష్టిపెట్టడం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ వాడడం మనకు అలవాటే! ఈ క్రమంలో పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన అత్యుపసర నూనె వల్ల కూడా సౌందర్యపరంగా పలు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారని నిపుణులు. అనేక రకాల తెలుసుకుందాం రండి..

సీమమ్ ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల చర్మంపై ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తి జిడ్డుగా మారుతుంది. తద్వారా ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సీమమ్ ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరించి, జిడ్డుదనాన్ని తొలగించడంలో పసుపు నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా మొటిమల బెడద తగ్గి అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

ఈ నూనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ

గుణాలు..



గుణాలు..

చర్మానికి తేమపండించి

చర్మ సమస్యను దూరం చేస్తాయట.

ఈ ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ వల్ల చర్మానికే కాదు.. కురులకు కూడా చక్కని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. చుండ్రుని నివారించడంతో పాటు జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టడంలోనూ ఇది ఉపకరిస్తుందట. అలాగే దీనిలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉండడం వల్ల ఇవి కుదుళ్లలో ఎలాంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయట. దీనికోసం ఈ నూనెను నేరుగా కాకుండా మనం ఉపయోగించే సాధారణ నూనె (కొబ్బరినూనె, బాదామనూనె..) లో కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని ఉపయోగించాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాపు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ ఆయిల్ ను ఉపయోగించవచ్చు. పొడూల్లో పగుళ్లు తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుందట. దీనికోసం కొబ్బరినూనె లేదా అముదంలో రెండు చుక్కల పసుపు నూనె కలిపి ఎ మిక్సెంట్ లో జూ తాచాలను మృదువుగా మర్చు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే పగుళ్లు తగ్గడంతో పాటు పొడాలు మృదువుగా మారతాయట. ఇందులో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు చర్మ సంబంధిత ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయట. కొన్ని రకాల మచ్చలను నివారించే సౌందర్యోత్పత్తుల్లో కూడా ఈ నూనెను వాడతారు.

పొడి

ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేసే పైనాపిల్..



భోజనం తర్వాత పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియకు కొంత మేలు జరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణుల పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే ట్రోపిక్లైన్ అనే ఎంజైమ్ ప్రోటీన్లను చిన్న భాగాలుగా మారుస్తాయి. సహాయపడుతుంది. అందుకే ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ ను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పైనాపిల్ లోని పీచు పదార్థం పేగుల ఆరోగ్యానికి సహాయ చేయడంలో సహాయపడే ఎంజైమ్ల సమూహానికి చెందినది. మాంసం, చేపలు, గడ్డు, పాల ఉత్పత్తులు, పప్పులు వంటి ఆహారాల్లో ఉండే సంక్లిష్ట ప్రోటీన్లను జీర్ణక్రియ సమయంలో చిన్న పెప్టైడ్లు, అమైనో ఆమ్లాలుగా విడగొట్టడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇవి శరీరం సులభంగా గ్రహించగలిగే రూపాల్లోకి మారు చెబుతున్నారు. పైనాపిల్ లో ట్రోపిక్లైన్ పండు భాగంలోనే కాకుండా దాని కాడలో కూడా ఉంటుంది. ఈ ఎంజైమ్ కారణంగానే పైనాపిల్ ను జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పండుగా పరిగణిస్తారు. అయితే పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ పూర్తిగా దాని మీదే ఆధారపడదు. జీరా వంటి పరిమితమైన ఆమ్లాలు, సహజ జీర్ణ ఎంజైమ్లతో కలిసి ఇది జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. భోజనం తర్వాత పైనాపిల్ తినడం వల్ల పెద్ద మొత్తంలో ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు కలిగే కడుపు భారాన్ని కొంత తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉన్న భోజనం తర్వాత ఇందులోని ట్రోపిక్లైన్ ప్రోటీన్ల విచ్ఛిన్న ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయి. అయితే దీనిపై వ్యక్తుల శరీర స్పందన, తీసుకునే పరిమాణం ఆధారంగా

ప్రభావం మారే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో ట్రోపిక్లైన్ తో పాటు పీచు పదార్థం, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల సమృద్ధిగా కూడా ఉంటాయి. ఇవి పైనాపిల్ ను పోషకాలు కలిగిన నియంత్రిత ఆహారం చేస్తాయి. పైనాపిల్ లో ఆహారంలో భాగంగా పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పైనాపిల్ లోని పీచు పదార్థం పేగుల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా పేగు కదలికలు సక్రమంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగడానికి సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్ లో విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తుంది. పైనాపిల్ లోని ఇతర మొక్కల సమృద్ధిగా కూడా దాని పోషక విలువలకు దోహదం చేస్తాయి. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎఆర్), నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకారం 100 గ్రాముల పైనాపిల్ లో సుమారు 48 కేలరీల శక్తి, 86 గ్రాముల తేమ, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్, 0.1 గ్రాముల కొవ్వు, 11-12 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 1.4 గ్రాముల పీచు పదార్థం ఉంటాయి. అలాగే కార్బిల్లం 20 మిల్లిగ్రాములు, ఫాస్ఫరస్ 9 మిల్లిగ్రాములు, ఐరన్ 0.3 మిల్లిగ్రాములు, పొటాషియం 147 మిల్లిగ్రాములు, విటమిన్ సి సుమారు 39 మిల్లిగ్రాములు ఉంటాయి. కొద్దిమొత్తంలో బీటా కెరోటిన్ కూడా ఉల్లిస్తుంది. అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం తీసుకునే వారు, భోజనం తర్వాత అప్పుడప్పుడు కడుపు భారంగా అనిపించే

వారు పైనాపిల్ ను పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. వ్యాయామం చేసే వారు కూడా సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. వయసు పెరిగిన కొందరిలో జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు ఉంటే కూడా పైనాపిల్ ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పైనాపిల్ ను ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. దాని వల్లను, ఘాటైన రుచి కారణంగా కొందరికి నోట్లో మంట లేదా చికాకు కలుగుతాయి. అందరికీ ఇది సరిపోదు. ముఖ్యంగా పైనాపిల్ కు అల్లర్ల ఉన్నవారు దీనిని తీసుకోవకూడదు. ట్రోపిక్లైన్ సన్నిపెంట్లను మాత్రం వైద్యుల సలహా లేకుండా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. పండుగా పైనాపిల్ తినడం, అధిక మోతాదులో ట్రోపిక్లైన్ సన్నిపెంట్లు తీసుకోవడం రెండూ ఒకే విషయం కాదు. అందువల్ల సన్నిపెంట్ల విషయంలో వైద్యుల సూచన పాటించడం అవసరం. భోజనం తర్వాత సుమారు ఒక కప్పు తాజా పైనాపిల్ ముక్కలను తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని మొత్తం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా చూడాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయల సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. పైనాపిల్ లోని ట్రోపిక్లైన్ సంక్లిష్ట ప్రోటీన్లను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడే ఎంజైమ్ గా పనిచేస్తుంది. భోజనం తర్వాత పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ తీసుకోవడం జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పైనాపిల్ లోని జీర్ణ సమస్యకు చికిత్స కాదని, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి దాని ప్రభావం మారే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రోటీన్లతో అలసట మాయం!



గింజలను ప్రరోజోజా మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అవి గుండెకు మేలు చేస్తాయట. సలాడ్లు, ఉడికించిన కూరగాయలతో కూడా వీటిని కలుపుకొని తినవచ్చు. అయితే నట్స్ లో క్యాలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మితంగానే తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కండరాల నిర్మాణానికి తోడ్పడే ప్రోటీన్స్ పాలు, పాల పదార్థాల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటు అదుపులో

ఉంచడానికి తోడ్పడతాయట. ఈ క్రమంలో తక్కువ కొవ్వులుండే పాల పదార్థాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

సోయాబీన్స్ లో ప్రోటీన్ మోతాదు ఎక్కువ. వీటిని సోయా పాలు, సోయా పేస్ట్, టోఫూ రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. అయితే ఇవి కొంతమందికి పడకపోవచ్చు. అలాంటి వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో వైద్యులను సంప్రదించాలి. బఠాణీలు, రాజ్మా, బీన్స్, చిక్కుళ్లు, ఇతర లోనూ ప్రోటీన్స్ ఉంటుంది. చేపలో ప్రోటీన్ తో పాటు గుండెకు మేలు చేసే 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి.

మాంసాహారంలోనూ ప్రోటీన్ మెండుగా ఉంటాయి. అయితే వీటిలో కొవ్వులు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మితంగానే తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కోడిగుడ్డుల్లో కూడా ప్రోటీన్స్ ఉంటుంది. కానీ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు, గుండెజబ్బులు.. వంటి సమస్యలున్న వారు డాక్టర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాతే వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

జీరో క్యాలరీలు అని చెప్పి కృత్రిమ స్వీటెనర్లను అధికంగా

ఉపయోగిస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యల ముప్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందనే పరిశోధన సూచించింది. ప్రాంటియర్స్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్ లో ప్రచురితమైన ఈ మెటా-ఎనాలిసిస్ అమెరికా, యూరప్, జపాన్ కు చెందిన సుమారు 7.2 లక్షల మంది పెద్దల సమాచారాన్ని పరిశీలించారు. ఇందులో ఆరు వేర్వేరు అధ్యయనాల నుంచి సేకరించిన డేటాను విశ్లేషించారు. ముఖ్యంగా కృత్రిమ స్వీటెనర్లను పదార్థక పైగా తీసుకున్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 31 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనం గుర్తించింది. కృత్రిమ స్వీటెనర్లను తక్కువ క్యాలరీలు కలిగిన చక్కెర ప్రాప్యత్యాయంగా ఉపయోగిస్తారు. ఇవి డైట్ డ్రీంక్స్, షుగర్-ఫ్రీ

ల్యుతను ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గట్టి మైక్రోబయోమ్ లో మార్పులు చోటుచేసుకోవడం వల్ల ఇన్ ఫ్లూబిన్ సిస్టెమ్ బిట్ల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ ప్రక్రియలకు కూడా అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా వైవిధ్యం తగ్గడం వల్ల శరీరంలో స్వల్పస్థాయి వాపు లేదా ఇన్ ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలం కొనసాగితే కానిక్ ఇన్ ఫ్లమేషన్ కు దారితీసి మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పును పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. కృత్రిమ స్వీటెనర్లు ఆకలి, ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరికను నియంత్రించే శరీర వ్యవస్థలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆకలి, శక్తి వినియోగాన్ని నియంత్రించడంలో ట్రైలిప్, రెస్పిన్ వంటి హోర్మోన్స్ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటి సంతకాల్లో మార్పులు అహార ఎంపికలు, ఆకలి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అంటే శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ పనితీరులో ఏర్పడే సమస్య. ఇందులో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, నడుము మట్టాకొంత, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి అంశాలు ప్రభావితమవుతాయి. ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే కృత్రిమ స్వీటెనర్లు నేరుగా మధుమేహానికి కారణమవుతాయని ఈ అధ్యయనం నిరూపించలేదు.



తెలుగు చిత్రసీమలో మోక్షజ తేజ తొలి అడుగు



దయం సినిమా: గాడ్ ఆఫ్ మానెస్ సందమూరి బాలకృష్ణ తనయుడు సందమూరి మోక్షజ తేజ తెలుగు చిత్రసీమాలో తన తొలి అడుగు వేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. మోక్షజ తేజ సరోజా సందర్భంగా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ర్యా సినిమాను మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. దమూరి కుటుంబానికి, అభిమానులకు ఇది మరో గొప్ప గ్యాయానికి నాంది పలకనుంది. తన డెబ్యూ కోసం సరైన

కథను ఎంచుకునేందుకు మోక్షజ కావాల్సిన సమయం తీసుకున్నారు. పలు కథలను విన్న తర్వాత తనకు నచ్చిన కథకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం మోక్షజ చిరంజీవి ప్రతిష్ఠాత్మక సోషియో ఫాంటసీ చిత్రం 'విశ్వంభర' చేస్తున్న దర్శకుడు వశిష్ట ఈ కథను సిద్ధం చేశారు. ఈ కాంబినేషన్ పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అందులోనూ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాతలు సబ్ యెర్సెని, వై. రవిశంకర్ ఈ

కాబిల్, పెర్మార్మెన్స్, స్క్రీన్ ఫ్రెజెన్స్ పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టారు. మోక్షజ తేజ హీరోగా ఎంట్రీ ఇస్తుండటం, వశిష్ట దర్శకత్వం వహిస్తుండటం, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తుండటంతో ఈ కాంబినేషన్ పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మిగతా ఇతర సమాచారాలు, టెక్నికల్ టీం వివరాలని మేకర్స్ వెల్లడించనున్నారు. నటీనటులు: సందమూరి మోక్షజ తేజ

ప్రాజెక్టు నిర్మించనుండటంతో సినిమాపై మరింత ఆసక్తి నెలకొంది. చిత్ర బృందం బాలకృష్ణ, మోక్షజ లను కలుసుకుని కుప్పటిసరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్న కొన్ని స్టార్లను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ స్టార్ల మోక్షజ సైలిష్గా, ఫిట్గా, చాలా హ్యాండ్సమ్ కనిపించడం అందరినీ ఆకట్టుకుంది. సినిమాలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చేందుకు మోక్షజ ఇప్పటికే ఇంటర్వ్యూ గా ప్రిసెంట్ అయ్యారు. కమర్షియల్ హీరోకు అన్ని అంశాల్లో శిక్షణ తీసుకుంటూ ఫిజి



#NBK111 పవర్ ఫుల్ టైటిల్ 'దాదా'

వృదయం సినిమా: గాడ్ ఆఫ్ మానెస్ సందమూరి బాలకృష్ణ, భాక్ బస్టర్ మేకర్ గోపీచంద్ మలిినేని కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న సైలెంట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ **#NBK111**, బాలకృష్ణ పట్టి సరోజున 'ఎంట్రీ ఆఫ్ ఆన్ ఎరా' అనే టైటిల్ తో గ్లొబ్బ విడుదలైన పుటి నుండి భారీ బజ్ క్రియేట్ చేస్తోంది. వృద్ధి సినిమాస్ బ్యానర్ పై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం టైటిల్ ను పోస్టర్, పవర్ ఫుల్ గ్లొబ్బ ద్వారా ప్రకటించారు. **#NBK111**కు 'దాదా' అనే పవర్ ఫుల్ టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. బాలకృష్ణ పోషిస్తున్న పాత్ర స్వభావాన్ని ప్రజెంట్ చేసేలా ఈ టైటిల్ ఉంది. పోస్టర్ లో బాలకృష్ణ మాస్ అవతారంలో కనిపించారు. సన్ గాస్, లెదర్ జాకెట్, మెడల్ భారీ గోల్డ్ చైన్ తో సైలిష్గా కనిపించిన ఆయన... బుజంపై వెవన్ తో రౌడ్, గ్యాంగ్ స్టర్ తరహా వైబ్స్ తీసుకొచ్చారు. ఆయన సీరియస్ ఎక్స్ ప్రెషన్, కమాండింగ్ బాడ్ లాంగ్వేజ్ క్యారెక్టర్ లోని పవర్ ను మరింత ఎలివేట్ చేశాయి. టైటిల్ గ్లొబ్బ బాలకృష్ణ క్యారెక్టర్ పవర్, ఆరాన ప్రజెంట్ చేస్తూ, ఆయనను 'షేర్' (సింహం) గా సంబోధించే వాయిస్ ఓవర్ తో వీడియో ఓవెన్ అవుతుంది. పోలీస్ అధికారులు ఆయనను చుట్టుముట్టి చాతిలో కాల్చేస్తామని హెచ్చరిస్తారు. 'నాకు గురి పెట్టడానికి ఒంట్లో పొగరు వేలికి ట్రిగ్గర్ ఉంటే సరిపోదు... బుల్ ట్రేజీ బిలుపు, గన్స్, కి గట్స్ ఉండాలి' అని బాలయ్య చెప్పిన పవర్ ఫుల్ డైలాగ్ అదిపోయింది, ఈ సీక్వెన్స్ అభిమానులను, మాస్ ఆడియన్స్ ను పులిగా ఎంటర్టైన్ చేసేలా ఉంది. దర్శకుడు గోపీచంద్ మలిినేని బాలకృష్ణ ను లార్డర్ డేస్ లైఫ్ మాస్ అవతారంలో ప్రజెంట్ చేశారు.



డిసెంబర్ 4న 'లెగస్'

వృదయం సినిమా: మాస్ కా దాన్ విశ్వక్ సేన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం 'లెగస్' విడుదల తేదీ ఖరారైంది. ఇంటెన్స్ పొలిటికల్ యాక్షన్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 4, 2026న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. సాయికిరణ్ రెడ్డి దైదారవన, దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని కలహి మిడియా బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు. యశ్వంత్ దగ్గుమాటి, సాయి కిరణ్ రెడ్డి దైదారానిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సంజయ్ సాంబ్రాణి, వి.వి.ఎస్. ప్రసాద్ సహ నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. చిత్ర విడుదల తేదీని అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ మేకర్స్ ఓ సైకింగ్ రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. విశ్వక్ సేన్, ఏక్టా రాథోడ్ కనిపిస్తున్న ఈ కొత్త పోస్టర్ ఫ్రేమ్ కు అండ్రా-ఓడితా సరిహద్దు గ్రామంలోని గ్రామీణ అందాలను అద్భుతంగా చూపించారు. చచ్చని ప్రకృతి, సహజమైన పరిసరాలు సినిమాకు మరింత విజయ రిచ్ నేన్ ను తీసుకొచ్చాయి.



'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్



దయం సినిమా: 'కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్' శ్రీ విష్ణు పీరియడ్ అవార్డుస్, హ్యూమన్ కొమాన్స్, ఎమోషనల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ (ప్రేమ్ కళ్యాణ్) తో అలరించబోతున్నారు. జనామే మోరెజ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ

చిత్రాన్ని కోసం వెంకట్ సమర్పిస్తున్నారు. స్పందన వాహన మోడల్ పిక్చర్స్, ఎల్ఎల్పీ బ్యానర్లపై కొమాన్స్, ఎమోషనల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ (ప్రేమ్ కళ్యాణ్) తో అలరించబోతున్నారు. జనామే మోరెజ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ

పాటలతో ఆసక్తిని పెంచిన మేకర్స్, తాజాగా సినిమా టీజర్ ను విడుదల చేశారు. 1992లో ఆంధ్రా-ఓడితా సరిహద్దు నేపథ్యంలో 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' కథ సాగుతుంది. ఇందులో శ్రీ విష్ణు థియేటర్ ఓనర్ గా కనిపించారు. విప్లవ చిత్రాల దర్శకుడు ఆర్. నారాయణ మూర్తికి ఆయన వీరాధిమాన్, ఆయన సినిమాలనే ఎక్కువగా థియేటర్లో ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఇలా సంతోషంగా, ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా సాగిపోతున్న అతని జీవితంలోకి ఓ ఓడియా అమ్మాయి

ప్రధానంగా హ్యూమర్ యాంగిల్ లో తెరకెక్కించి నట్టు టీజర్ చూస్తే అర్థమవుతోంది. నక్సలిజానికి సంబంధించిన కొన్ని సన్నివేశాలు మినహా... టీజర్ అంతా లైట్ హేరెడ్, ఎంటర్టైన్మెంట్ లోనే సాగింది. సినిమాలో కామెడీ ప్రధాన బలంగా నిలుస్తోంది. శ్రీ విష్ణు మరోసారి 'కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్' అనే పేరుకు తగ్గట్టుగా తన కామెడీ టైమింగ్, ఈజీ స్మైల్ ఫ్రెజెన్స్ తో ఆకట్టుకున్నారు. థియేటర్ ఓనర్ గా, ఆర్. నారాయణ మూర్తి అభిమానిగా ఆయన పాత్రలో మరింత హ్యూమర్ కనిపించింది. ముఖ్యంగా సత్య, సుదర్శన్లతో శ్రీ విష్ణు చేసిన సన్నివేశాలు టీజర్ లో ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఓడియా అమ్మాయి పాత్రలో మహిమా సందీయా ఆకట్టుకున్నారు. రాధికా శరత్ కుమార్ తన పాత్రలో మరింత కన్విక్షన్ తో కనిపించారు. షేన్ టామ్ చాకో సీరియస్ అవతారంలో కనిపించగా, ఉపేంద్ర లిమాయే కీలక పాత్రలో కనిపించారు. సినిమాలో గ్రాఫర్ సాయి శ్రీరామ్ అండ్రా-ఓడితా సరిహద్దు గ్రామంలోని గ్రామీణ అందాలను అద్భుతంగా చూపించారు. చచ్చని ప్రకృతి, సహజమైన పరిసరాలు సినిమాకు మరింత విజయ రిచ్ నేన్ ను తీసుకొచ్చాయి.

"మారెమ్మ" ప్రీలిజ్



దయం సినిమా: మాస్ మహారాజు రవితేజ సోదరుడి యుడు, నటుడు రఘు కుమారుడు మాధవ్ విలక్షణకక్షన్-డ్రామా 'మారెమ్మ' తో హీరోగా పరిచయం అవుతురు. మంచాల నాగరాజ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతుడగా, మోక్షజ ఆర్ట్స్ సంస్థ ఈ సినిమాను భారీ స్కాలలో నిర్మిస్తోంది. ముయార్ రెడ్డి బందారు నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తారు. టీజర్, ట్రైలర్ పాటలకు మరింత రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సెప్టెంబర్ 10 ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులు ముందుకు వస్తోంది. సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రీలిజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. వేడుకకు మాస్ మహారాజు రవితేజ ముఖ్య అతిథిగా జరయ్యారు. ప్రీలిజ్ ఈవెంట్ లో మాస్ మహారాజు తేజ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ గడ్ ఈవెంట్ గా, ఈ మా చూశాను. చాలా బాగుంది. రియల్ ఇన్ఫిడెంట్ పై గారు. చాలా రూలింగ్ ఉంది. తెలంగాణ సాఫ్ట్వేర్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ చాలా బాగుంది. నాకు లా సచ్చింద్, డెబ్బెనెట్ గాజులకి గా నచ్చుతుందని నమ్ముతున్నా. ప్రశాంత్ వివారిట్లు చాలా

బాగున్నారు. తనకి చాలా మంచి ఫ్యూచర్ ఉంది. అలాగే ఓడిష్ ప్రశాంత్ వర్మ చాలా బాగుంది. ఈ సినిమా నిర్మాతలు ముయార్ కుశాల్ కి మంచి సక్సెస్, మంచి పేరు, డబ్బులు రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. వాళ్లు మరిన్ని మంచి సినిమాలు తీయాలి. దీని తెలుగు నేర్చుకుని చక్కగా మాట్లాడారు. వికాస్ అందులో చాలా అద్భుతంగా పెర్మార్మెంట్ చేశాడు. తనకి అల్ ది వెర్రి టైప్. నాగరాజుకి ఇది ఫస్ట్ సినిమా అయినప్పటికీ చాలా అద్భుతంగా డైరెక్షన్ చేశారు.

"అంతా రాములూ చూస్తుంటారు" టైటిల్ గ్లొబ్బ



వృదయం సినిమా: యంగ్ ప్రామిసింగ్ హీరో సంగీత్ శోభన్ నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "అంతా రాములూ చూస్తుంటారు". ఈ చిత్రంలో అనన్య రాజన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని శ్రీమతి శ్రావణి సమర్పణలో ధీరజ్ మొగిలినేని ఎంటర్ టైన్ మెంట్, వి.జి.బి. ఎంటర్ టైన్ మెంట్ బ్యానర్స్ పై సక్సెస్ ఫుల్ ప్రొడ్యూసర్ ధీరజ్ మొగిలినేని, న్యూ యాస్పిరెంట్ ప్రొడ్యూసర్ గిరిబాబు వల్లభనేని నిర్మిస్తున్నారు. ఎంటర్ టైన్ మెంట్ లవ్ స్టోరీతో టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ పల్నాటి సూర్యప్రతాప్ రూపొందిస్తున్నారు. లక్ష్మీ భోపాల్ రైటర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ రోజు హైదరాబాద్ లో "అంతా రాములూ చూస్తుంటారు" సినిమా టైటిల్ గ్లొబ్బ లాంఛ్ ఈవెంట్ ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రొడ్యూసర్ గిరిబాబు వల్లభనేని మాట్లాడుతూ - ఎంటర్ టైన్ మెంట్ తో హీరోయిన్ లో సోలీతో మా "అంతా రాములూ చూస్తుంటారు" ను నిర్మిస్తున్నాం. మా టైటిల్ లో ఉన్నట్లు అంతా రాములూ చూస్తుంటారు. మా టీమ్ అందరికీ టైప్ విశేషం అందిస్తున్నా. అన్నా దైరెక్టర్ పల్నాటి సూర్యప్రతాప్ మాట్లాడుతూ - మా మూవీలో హీరో సంగీత్, హీరోయిన్ అనన్య రామ్మోర్మ మధ్య కెమిస్ట్రీ చాలా బాగుంటుంది. వీళ్ల యెర్ మనందరినీ మోటివేట్ చేస్తుంది. సినిమా చూస్తున్నప్పుడు ఒక మంచి జంట అనే ఫీల్ కలిగిస్తారు. సంగీత్, అనన్యర అంత బాగా ట్యూన్ అయ్యారు. ఈ కథను సమ్మి ఈ కథకు నేను న్యాయం చేయగలను అని నమ్మి నాకు కాలే చేసిన ప్రొడ్యూసర్ ధీరజ్ కు థ్యాంక్స్ చెబుతున్నా. ఆయనను జీవితంలో మర్చిపోనా. ప్రొడ్యూసర్ గిరిబాబు కూడా థ్యాంక్స్. గోదావరి బ్యాక్ డ్రాస్ లో రూపొందించిన చిత్రమిది. రాజమండ్రికి కోసనిమకు అవతల సైడ్ టీశాము. అందుకే ఈ సినిమాలో ప్రాపర్ గోదావరి స్టాంగ్ కాకుండా ఆ స్టాంగ్ లోనే చిన్న వేరియేషన్ కనిపిస్తుంటుంది. అంతా రాములూ చూస్తుంటారు అనే టైటిల్ మేము ఊరికే పెట్టలేదు. దాని వెనక కాన్సెప్ట్ ఉంది. మీ సపోర్ట్ ఇలాగే

ప్యానల్ నుండి వదలవాడ శ్రీనివాసరావు గారు కోశాధికారిగా ఎన్నికయ్యారు. వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా మన ప్యానల్ నుండి మోహన్ వల్లభ గారు, డ్రోగెన్ ప్యానల్ నుండి దామోదర ప్రసాద్ గారు ఎన్నికయ్యారు. అలాగే జాయింట్ సెక్రటరీలుగా రామ సత్యనారాయణ గారు గెలిచారు. ఈ సభ్యులుగా ప్రోగ్రెసివ్ ప్యానల్ నుండి ముగ్గురు అనగా మైత్రీ రవి గారు, నిరంజన్ రెడ్డి గారు, డివై రావు గారు గెలవగా మన ప్యానల్ నుండి 12 మంది పద్మిని గారు, ఎషియన్ సునీల్ గారు, మోహన్ గౌడ్ గారు, కిరణ్ కృష్ణప్రసాద్ గారు, దానయ్య గారు, వంశీ నందిపాటి గారు, పల్లె కేశవ రావు గారు, శ్రీనివాసరావు గారు, పుల్లారావు గారు, బాపిరాజు గారు, ఆర్ కె కొడే గారు, నయ్యా గారు గెలిచారు. ప్రస్తుతం సెక్రటరీ పోస్టు గురించి కేసు కోర్టులో ఉండటంతో వారి ఎన్నికల ఫలితాలను ఒక సీట్ కవర్ ఎన్నికల అధికారి దుర్గా ప్రసాద్ గారు శీల్ చేసి కోర్టులో అప్పగించనున్నారు.

