

'టీ' విషయంలో.. ఈ జాగ్రత్తలు!



చక్కని ఆరోగ్యం



ఉదయం నిద్ర లేచాక మాత్రమే కాదు.. ఒత్తిడిగా, అలసటగా ఉన్నప్పుడు సైతం.. ఓ కప్పు టీ తాగనిదే బండి ముందుకెళ్తుంది. ఇలా టీ ప్రతి జీవనశైలిలో ఓ భాగమే! అయితే దీన్ని ఎలా తీసుకుంటున్నాం, ఎప్పుడు తీసుకుంటున్నామన్న దానిపైనే.. టీ వల్ల మనకు మేలు జరుగుతుందా? హాని కలుగుతుందా? అనేది ఆధారపడి ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. ముఖ్యంగా టీకి సంబంధించిన కొన్ని అలవాట్లు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపి వివిధ రకాల అనారోగ్యాల్ని తెచ్చి పెడతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, ఎంటా అలవాట్లు? తెలుసుకుందాం రండి..

చేసుకోగానే టీ తాగుతుంటారు చాలామంది. అయితే ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా పరగడుపునే టీ తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలోని ఆమ్లాలు పైకి ఎగిడోయడం, వికారం, పొట్టలో ఏదో తెలియని ఆనాకర్థం.. వంటివి కలుగుతాయట! అందుకే ఏదైనా ఘనాహారం తిన్నాకే టీ తీసుకోవడం

మేలంటున్నారు. గ్రీన్ టీ ఆరోగ్యానికి మంచిదన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే అది మితంగా తీసుకున్నంత వరకేనట. ఎక్కువ మొత్తంలో దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గించే టీలు, శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేసే టీలు.. అంటూ ఎన్నో రకాలు మార్కెట్లో కొస్తున్నాయి. అయితే వీటి తయారీలో వాడే కొన్ని పదార్థాలు శరీరంపై వివిధ రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్, ఎలక్ట్రాలైట్ అసమతుల్యత, పొట్ట ఆరోగ్యం దెబ్బతినడం.. వంటి సమస్యల్లో స్థాయట! అందుకే వీటిని వాడే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. వేడివేడిగా పొగలు కత్తే టీ తాగడమే చాలామందికి ఇష్టం. కానీ 65 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ వేడి ఉన్న టీ తాగడం వల్ల అన్నవాహిక క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని, కాబట్టి కాస్త చల్లారాక తీసుకోవడమే మేలంటున్నారు నిపుణులు. రాత్రుళ్లు హాయిగా నిద్రపోయినప్పుడే శరీరం తనను తాను రిపేర్ చేసుకోగలుగుతుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ దశ కీలకం. అయితే కొంతమంది నైట్ షిఫ్టులని, ఎక్కువ సేపు మెలకువగా ఉండాలని రాత్రి పూట టీ తాగుతుంటారు. దీనివల్ల నిద్రకు ఆటంకం కలిగి లేనిపోని అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది. వెల్డేట్గా ప్రయత్నించాలని కొంతమంది బబుల్ టీ రుచి చూస్తుంటారు.

నిజానికి దీనిలో క్యాలరీలు, చక్కెరలు మోతాదుకు మంచి ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. మరితంగా పలు ఆరోగ్య సమస్యలు

వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. కాబట్టి టీ తాగే విషయంలో ఈ అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే టీ మితంగా తీసుకోవడం, శరీరానికి పడకపోతే పక్కన పెట్టేయడం, అవసరమైతే నిపుణుల సలహాలు పొందడం.. వంటివన్నీ ముఖ్యమే!

వృద్ధాప్యంలో అధిక రక్తపోటు అత్యంత సాధారణంగా కనిపించే ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. ఇది గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం, ఇతర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులు రక్తపోటు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా అదనపు ప్రయోజనాలు అందించగలవని అనేకం శస్త్రచికిత్స పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం బీట్ రూట్ జ్యూస్ వృద్ధుల్లో రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని సూచించింది.

ఎక్కువగా కనిపించి ఉంటుందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. పరిశోధనలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ తీసుకున్న తర్వాత నోటి మైక్రోబయోమ్లో మార్పులు చోటు చేసుకున్నట్లు కూడా గుర్తించారు. కొన్ని బ్యాక్టీరియా సమూహాల సాయులు తగ్గగా, నైట్ రీటరు సమస్తంతంగా మార్పులలో సహాయపడే ప్రయోజనకర బ్యాక్టీరియా పెరి

వృద్ధాప్యంలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే ఎంతో మేలు..



ఈ పరిశోధనలో మొత్తం 75 మంది పాల్గొన్నారు. వీరిలో కొందరు 30 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు కలిగినవారు కాగా, మరెవరూ 60 నుంచి 70 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గలవారు. ఆహారంలో ఉండే నైట్ రీటరు రక్తపోటుని ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో, వయస్సును బట్టి దాని ప్రభావంలో ఎలాంటి తేడాలు ఉంటాయో తెలుసుకోవడం ఈ అధ్యయనం లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకొన్నారు. పరిశోధనలో భాగంగా పాల్గొన్నవారికి రెండు వారాల పాటు రోజుకు రెండు సార్లు నైట్ రీటరు తో సమృద్ధిగా ఉండే సాంధ్యిక బీట్ రూట్ జ్యూస్ ఇచ్చారు. మరో రెండు వారాల కాలంలో నైట్ రీటరు తొలగించిన ప్లాసెబో జ్యూస్ అందించారు. ఈ రెండు దశల మధ్య విరామ కాలాన్ని కూడా పాటించారు, తద్వారా ఫలితాల కచ్చితత్వం

మెరుగుపడింది. అధ్యయన ఫలితాల ప్రకారం నైట్ రీటరు అధికంగా ఉన్న బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగిన వృద్ధుల్లో రక్తపోటు స్థాయిలు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. అయితే యువకుల్లో ఇదే స్థాయిలో మార్పులు కనిపించలేదు. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో నైట్ రీటరు ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం దీనికి ఒక కారణమై ఉంటుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. బీట్ రూట్ లో సహజసిద్ధంగా నైట్ రీటరు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత నైట్ రీటరు ఆక్సైడ్ గా మారుతాయి. నైట్ రీటరు రక్తనాళాలను నడచిలి విస్తరించేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫలితంగా రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి రక్తపోటు స్థాయిలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నైట్ రీటరు ఆక్సైడ్ ప్రాధాన్యత ఇప్పటికే శాస్త్రీయంగా నిరూపణ అయింది. ఈ అధ్యయనంలో మరో ఆసక్తికర అంశం నోటి లోపల ఉండే బ్యాక్టీరియా పాత్ర. మనకు తీసుకునే నైట్ రీటరును శరీరం వినియోగించగల రూపంలోకి మార్చడంలో కొన్ని ప్రయోజనకర బ్యాక్టీరియా సహాయపడతాయి. వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ నైట్ రీటరు అత్యధిక ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం వల్ల వృద్ధుల్లో బీట్ రూట్ జ్యూస్ ప్రభావం

గినట్లు వెల్లడింది. దీనివల్ల శరీరంలో నైట్ రీటరు ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తి మెరుగుపడి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే బీట్ రూట్ జ్యూస్ ను రక్తపోటు మందులకు ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించకూడదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ అధ్యయనం పరిమిత సంఖ్యలో వ్యక్తుల మాత్రమే జరిగినందున, మరింత పెద్ద స్థాయి పరిశోధనలు అవసరమని పేర్కొంటున్నారు. అయినప్పటికీ నైట్ రీటరు అధికంగా ఉండే కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటుగా చెబుతున్నారు.

గర్భిణి పిండాసనం

ఈ ఆసనం చేసినప్పుడు గర్భంలో పిండం మందగించినట్లు కనిపిస్తాం. అందుకే దీనికా పేరు. చేసే విధానం: ముందుగా యోగా మూలీ పైస ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. తర్వాత కుడి కాల్ని ఎడమ తొడ మీద, ఎడమ కాల్ని కుడి తొడ మీద ఉంచి పద్మాసనం చేయండి. ఇప్పుడు ఉదర కండరాల సామర్థ్యం వాడి శరీరాన్ని బ్యాండ్ చేస్తూ మోకాళ్లను పైకి లేపాలి. ఆపై చేతుల్ని మెల్లగా పద్మాసన మధ్య స్థానం నుంచి ఫ్లాట్ లో చూపినట్లు బయటకు తీయాలి. తర్వాత అరచేతుల్ని గడ్డం కిందకు తీసుకొచ్చి వాటి మధ్య ముఖాన్ని ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో ప్రశాంతంగా ఉండండి. అలా చేయలేనివాళ్లు చేతుల్ని తోడించి సమస్యగర ముద్లో ఉండొచ్చు. కిష్ట



దేశంలో రక్తహీనత (అనీమియా) ఇప్పటికీ ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా మహిళలు, పిల్లల్లో ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తోంది. శరీరానికి అవసరమైన ఇనుము (ఐరన్) లోపించడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అయితే ఐరన్ లోపాన్ని భర్తీ చేసేందుకు చాలా మంది ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటున్నప్పటికీ, వాటిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోకపోవడం వల్ల ఆరంభించిన ఫలితాలు కనిపించడం లేదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐరన్ శరీర ఎదుగుదల, అభివృద్ధికి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజం. ఇది రక్తంలోని హిమోగ్లో

తీసుకోవడం ఉత్తమం. చాలామంది రోజూ తీసుకుంటే త్వరగా హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుందని భావిస్తారు. కానీ కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం ప్రత్యామ్నాయ రోజుల్లో (ఒక రోజు విడిచి ఒక రోజు) తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఐరన్ ను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్లతోపాటు విటమిన్-సి తీసుకోవడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నారింజ రసం లేదా నిమ్మరసం వంటి విటమిన్-సి పానీయాలు తాగితే ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటే శరీరంలో ఐరన్ తోషణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో ఐరన్ స్థాయిలు పెరగడంలో సహాయపడుతుంది. అదే సమయంలో కొన్ని పదార్థాలతో కలిసి ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకోవడం మానుకోవాలి. ముఖ్యంగా టీ, కాఫీ, కార్బియం సప్లిమెంట్లతో ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటే ఐరన్ తోషణ తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. టీలో ఉండే

ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను వాడుతున్నారా.. అయితే ఈ సూచనలను పాటించాల్సిందే..

బిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే కండరాలలో ఆక్సిజన్ ను నిల్వ చేసే మయోగ్లోబిన్, కొన్ని హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి కూడా ఐరన్ అవసరం. అందువల్ల ఐరన్ లోపం ఉంటే వైద్యులు సలహా మేరకు ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారంతోపాటు సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. అయితే ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను ఎప్పుడు, ఎలా తీసుకోవాలన్నది కూడా చాలా ముఖ్యం. నిపుణుల సూచనల ప్రకారం ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను ఉదయం పరగడుపున

టానిన్లు, కాఫీలోని కెఫిన్, కార్బియం వంటి పదార్థాలు శరీరం ఐరన్ ను గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ప్రారంభించిన తర్వాత కొద్ది రోజుల్లోనే హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి. అయితే శరీరంలోని ఐరన్ నిల్వలు ఘాతీగా పునరుద్ధరించబడడానికి మరింత సమయం అవసరం అవుతుంది. అందుకే ఐరన్ స్థాయిలు సాధారణ స్థితికి వచ్చినా వైద్యుల సూచన మేరకు కనీసం మూడు నుంచి ఆరు నెలల పాటు సప్లిమెంట్లను కొనసాగించడం అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఐరన్ లోపాన్ని సరిచేయడంలో ట్యాబ్లెట్ల మాత్రమే కాకుండా సరైన పద్ధతిలో వాటిని తీసుకోవడం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పరగడుపున తీసుకోవడం, విటమిన్-సి తో కలిపి వాడడం, టీ-కాఫీకి దూరంగా ఉండడం, చికిత్సను మధ్యలో ఆపకపోవడం వంటి చిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తే రక్తహీనత నుంచి త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ప్రిజ్ లో చీజ్ ను నిల్వ ఉంచుతున్నారా..



పాలతో తయారు చేసే పదార్థాల్లో చీజ్ ఒకటి. చీజ్ తో రకరకాల పదార్థాలను తయారు చేసే తీసుకుంటూ ఉంటారు. చీజ్ తో చేసే పదార్థాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. అయితే ఫ్రీజ్ లో చీజ్ ను నిల్వ చేయడం చాలా మందికి ఉన్న అలవాటు. దాన్ని ఎలా నిల్వ చేస్తున్నామన్న విషయం చీజ్ నాణ్యత, తాజాదనం, ఆరోగ్య భద్రతపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలతో తయారు చేసే పదార్థాల్లో చీజ్ ఒకటి. చీజ్ తో రకరకాల పదార్థాలను తయారు చేసే తీసుకుంటూ ఉంటారు. చీజ్ తో చేసే పదార్థాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. అయితే ఫ్రీజ్ లో చీజ్ ను నిల్వ చేయడం చాలా మందికి ఉన్న అలవాటు. దాన్ని ఎలా నిల్వ చేస్తున్నామన్న విషయం చీజ్ నాణ్యత, తాజాదనం, ఆరోగ్య భద్రతపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చీజ్ ను ఫ్రీజ్ లో నిల్వ చేయడం సౌకర్యవంతంగా అని

పించినప్పటికీ, అది సరైన పద్ధతి కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు. చీజ్ ను ఫ్రీజ్ లో నిల్వ చేయడం లోపం లేదు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ తేమ కారణంగా అవాంఛిత ఫంగస్ (మోల్డ్) వేగంగా పెరిగే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా ఇలాంటి తడి వాతావరణంలో సులభంగా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరో ముఖ్యమైన అంశం ఫ్రీజ్ లో ఉండే రసాయనాలు. చీజ్ లో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఫ్రీజ్ లోని కొన్ని పదార్థాలు ఆహారంలోకి చేరే అవకాశం ఉంటుందని ఆహార భద్రత నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో దీర్ఘకాలికంగా ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉంటుందనే ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. చీజ్ ను సురక్షితంగా నిల్వ చేయాలంటే కాగిత ఆధారిత ర్యాపిడ్ గున్ ఉపయోగించడం మంచిది.

పార్క్లెమ్మెంట్ పేపర్ లేదా వెక్స్ పేపర్ లో చీజ్ ను చట్టి, ఆ తర్వాత మూత ఉన్న డబ్బాలో ఉంచితే మరింత మెరుగైన ఫలితం ఉంటుంది. ఈ విధానం వల్ల చీజ్ కు అవసరమైనంతగా లోపల ప్రసరణ లభించడంతోపాటు అదనపు తేమ పెరుకుపోకుండా ఉంటుంది. కాగితం చీజ్ ను శ్వాసించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. దీంతో దాని సహజ రుచి, ఆకృతి, తాజాదనం ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. అదే సమయంలో ఫంగస్ పెరుగుదల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. అందువల్ల ఫ్రీజ్ లో చీజ్ ను నిల్వ చేసే సమయంలో ఫ్రీజ్ లో సంచలన ఉపయోగించే బయటగా పార్క్లెమ్మెంట్ లేదా వెక్స్ పేపర్ ను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఈ చిన్న మార్పు చీజ్ ను ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉంచడమే కాకుండా ఆహార భద్రతను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

48 గంటల్లోపు స్పందించాలి.. నెలలోపు పరిష్కరించాలి

ప్రతి ఇ-కామర్స్ సంస్థ తమ చట్టబద్ధమైన పేరు, ప్రధాన కార్యాలయం/శాఖ చిరునామా, వెబ్సైట్ వివరాలు, కస్టమర్ కేర్ ఇ-మెయిల్ చిరునామా, ల్యాండ్ లైన్, మొబైల్ నంబర్ తో పాటు, ఫిర్యాదు అధికారి పేరును వెబ్ సైట్ లో స్పష్టంగా ప్రదర్శించాలని కేంద్ర వినియోగదారులు, ఆహారం, ప్రజాపరిశోధన వ్యవహారాల శాఖ ఆదేశించింది. వినియోగదారుల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదులకు 48 గంటల్లోపు రకీదు (అక్కర్లేమెంటే రిసీట్) పంపడంతో పాటు, నెలరోజుల్లోపు ఆ ఫిర్యాదును పరిష్కరించాలి. ఇ-కామర్స్ సంస్థ పేరు ఎంత ఫాబ్ సైట్ లో ఉంటుందో, అది జారీ చేసే ఇన్స్ట్రక్షన్స్ విశదపరచుకునే పేరునూ అంత సైట్ లో పొందుపరచాలి. జనవరి 1 నుంచి ఇ-కామర్స్ కు అమల్లోకి రానున్న సూత్రం నెలబెడతే ఈ మేరకు పేర్కొంది.

ఫాస్టాగ్ వినియోగదారులకు శుభవార్త..

ఫాస్టాగ్ వినియోగదారులకు కేంద్రం శుభవార్త చెప్పింది. ఇకపై ఫాస్టాగ్ కు అనుసంధానమైన బ్యాంకును మార్చుకోవాలంటే.. వాహనంపై ఉన్న ట్యాగ్ ను తొలగించి కొత్తది తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని తెలిపింది. 'పవన్ ట్యాగ్' విధానాన్ని కేంద్ర మంత్రి నితీష్ గడ్కరీ ముంబయిలో జరిగిన గ్లోబల్ ఫిన్ టెక్ ఫెస్ట్ 2026లో ప్రారంభించారు. మొబైల్ నంబర్ పోర్టబిలిటీ తరహాలో ఈ సేవ పనిచేస్తుంది. ప్రస్తుత బ్యాంకు సేవలు సచ్చక పోతే మరో బ్యాంకుకు ఫాస్టాగ్ ఖాతాను మార్చుకోవచ్చు. వాహనంపై ఉన్న ట్యాగ్ మాత్రం అలాగే ఉంటుంది. ఈ మార్పు ప్రక్రియను రాజ్ మార్గ్ యాత్ర యాప్ లో పూర్తి చేయాలి ఉంటుంది. ఎస్ బీఐ, బిఎస్ సీబి, ఎయిర్ బిల్ పేమెంట్స్ బ్యాంక్ సహా పలు సంస్థలు ఇప్పటికే ఈ విధానంలో భాగమయ్యాయి. ఫాస్టాగ్ సేవల మార్పులో వాహనదారులకు ఎదురవుతోన్న ఇబ్బందులను తగ్గించ



డవ్ పవన్ ట్యాగ్ విధానం లక్ష్యమని గడ్కరీ తెలిపారు. గతంలో బ్యాంకు మార్చాలంటే పాత ఫాస్టాగ్ ఖాతాను మూసివేసి.. కొత్త ట్యాగ్ తీసుకోవాల్సి వచ్చేదని పేర్కొన్నారు. 1. ఫ్లేస్టాగ్ నుంచి రాజ్ మార్గ్ యాత్ర యాప్ ను డౌన్ లోడ్ చేసుకుని లాగిన్ అవ్వాలి. 2. యాప్ లో ఫాస్టాగ్ / పవన్ ట్యాగ్ సేవను ఎంచుకోవాలి. 3. ప్రస్తుతం ఉన్న ఫాస్టాగ్ వివరాలు సమూహ చేయాలి. 4. బ్యాంకు మార్గ్ (Port FASTag) ఆప్షన్ ను ఎంచుకోవాలి. 5. కొత్తగా ఎంచుకున్న బ్యాంకును ఎంపిక చేసి, అవసరమైన వివరాలు సమూహించాలి. 6. ప్రవీక్షణ పూర్తయిన తర్వాత ఫాస్టాగ్ కొత్త బ్యాంకుకు పోర్ట్ అవుతుంది. తదనంతరం వాహనంపై ఉన్న పాత ట్యాగ్ నే కొనసాగించవచ్చు.



ఒరాకిల్ లో మళ్లీ లేఆఫ్స్..



ప్రముఖ టెక్ సంస్థ ఒరాకిల్ మళ్లీ ఉద్యోగాల కోతకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి దాదాపు 700 మిలియన్ డాలర్లు (రూ.6,688 కోట్లు) వేల్చించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఏబి డెలా సెంటర్ల కోసం అధిక నిధులను కేటాయించడమే ఈ కోతలకు కారణం. ఈ విధానిలో ఇప్పటికే చగా.. మరోసారి ఉద్యోగాల కోతకు అదనంగా 700 మిలియన్ డాలర్లను కేటాయిస్తోంది. కంపెనీ నిర్వహణ ఖర్చులను తగ్గించుకొని, లాభాల మార్గలను కాపాడుకోవడానికి ఉద్యోగాల కోతలు చేపడుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మే నాటికి ఒరాకిల్ లో 1,41,000 మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు.

దాదాపు 20 వేలకు పైగా ఉద్యోగులను కంపెనీ తొలగించడం గమనార్హం. సంస్థ కార్యకలాపాల్లో కృత్రమ మేధాన భాగం చేయడానికి ఒరాకిల్ అధికంగా ఖర్చు చేస్తోంది. దీంతో ఆర్థిక పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటోంది. ఈ విధాని కంపెనీ కార్యకలాపాల పునర్నిర్మాణంలో భాగంగా దాదాపు 2.8 బిలియన్ డాలర్లు (రూ.26.7 వేల కోట్లు) కేటాయించింది. ఇందులో అధిక భాగం ఉద్యోగాల కోతతో నిధులు వెచ్చించింది. ఇప్పటికే 2.1 బిలియన్ డాలర్లను కేటాయించగా.. మరోసారి ఉద్యోగాల కోతకు అదనంగా 700 మిలియన్ డాలర్లను కేటాయిస్తోంది. కంపెనీ నిర్వహణ ఖర్చులను తగ్గించుకొని, లాభాల మార్గలను కాపాడుకోవడానికి ఉద్యోగాల కోతలు చేపడుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మే నాటికి ఒరాకిల్ లో 1,41,000 మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు.

క్యాష్ ఆన్ డెలివరీపై ఫీజు: జోమాట్!



ఫుడ్ డెలివరీ యాప్ జోమాట్ మరో పాకిచ్చింది. క్యాష్ ఆన్ డెలివరీపై అదనంగా రూ.5 ఛార్జీ వసూలు చేస్తోంది. ఇప్పటికే కంపెనీ బిల్ సమూహంలో ఈ ఛార్జీలు కనిపిస్తున్నాయి. ఆదాయాన్ని మెరుగవరచుకోవడం, డిజిటల్ పేమెంట్ల వైపు వినియోగదారులను మళ్లించేందుకు కంపెనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఫుడ్ ఆర్డర్లపై పాట్ పాం ఫీజు, రెస్టరెంట్ ప్యాకేజీంగ్ ఛార్జీలు, డివెన్ డివెన్ జోమాట్ వసూలు చేస్తుంది. దీనికి సీడీ ఛార్జీలు అదనపు భారం. ఆన్ లైన్ పేమెంట్లు చేసే కస్టమర్లకు ఈ ఛార్జీలు వర్తించవు. కాగా, జోమాట్ ఇటీవలే తన పాట్ పాం ఫీజును పెంచిన విషయం తెలిసింది. వినియోగదారుడి ఒక్కో ఆర్డర్ కు ఫీజును రూ.12.50 నుంచి రూ.14.90కి సవరించింది. ఫుడ్ డెలివరీ రంగంలో పోటీ తీవ్రమవుతోంది. రాబోయే

ఓపీ, ఫిష్ కార్డ్ ఈట్ ఇన్ ఫుడ్ డెలివరీ సేవలను ప్రయోగత్మకంగా ప్రారంభించాయి. దీంతో ఈ రంగంలో ఉన్న జోమాట్, స్వీగీకి గట్టి పోటీ ఎదురవుతోంది. కంపెనీ లాభాదాయకతను పెంచుకోవడానికి జోమాట్ సీడీ ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

బకాయిలు చెల్లించినా.. మాల్యాపై కేసులు కొనసాగుతాయ్: ఈడీ

దేశం నుంచి పరార్ల విధేశాల్లో తలదాచుకుంటున్న విజయ్ మాల్యా బకాయిలు చెల్లించినా కూడా, ఆయనపై కేసులు కొనసాగుతాయని ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) తెలిపింది. మనదేశంలో న్యాయ ప్రక్రియను ఇప్పటికీ తప్పించుకుంటున్నందున.. బ్యాంకులు ఆయన ఆస్తుల నుంచి రుణాలు తిరిగి రాబట్టినంత మాత్రాన, ఆయనపై ఉన్న మనీలాండరింగ్ ఆరోపణలు రద్దు కావని బాంబే హైకోర్టు ఈడీ స్పష్టం చేసింది. 2020లో మాల్యా దాఖలు చేసిన పిటిషన్ కు ప్రతిస్పందనగా ఈడీ ఈనెల 8న ఈ మేరకు అఫిడవిట్ దాఖలు చేసింది. బ్యాంకులతో తన వివాదం పరిష్కారమై, రుణాలు తిరిగి చెల్లించినందున, తనపై నమోదైన క్రిమినల్ కేసులను మూసివేయాలని మాల్యా కోరాడు. రూ.14,131.6 కోట్ల విలువైన చర, స్థిర ఆస్తులను ఎస్ బీఐ నేతృత్వంలోని బ్యాంకుల కన్సార్షియంకు అప్పగించినా, మాల్యాపై ఉన్న మనీలాండరింగ్ ఆరోపణలు రద్దు కావని, కేసులు నిలిచిపోవని ఈడీ తెలిపింది. మాల్యా 2016 మార్చిలో భారత్ ను విడిచిపెట్టి వెళ్లారని, దర్యాప్తు సంస్థ పలుమార్లు సమస్య జారీ చేసినా, దర్యాప్తు అధికారుల ఎదుట హాజరు కాలేదని ఈడీ తన అఫిడవిట్ లో పేర్కొంది. ఆయనపై నాన్ బెయిలబుల్ వారెంట్ జారీ చేసినట్లు తెలిపింది. 2016 నవంబరులో మాల్యాను 'పారాల్' ఉన్న నేరస్థుడుగా ప్రకటించడాన్ని గుర్తు చేసింది. మాల్యా భారత్ కు తిరిగి వచ్చి ఇక్కడి కోర్టు పరిధిలో విచారణను ఎదుర్కొంటారా అని హైకోర్టు ప్రశ్నించినా, బదులు రాలేదని.. ఇప్పటికీ ఆయన అమాన్ తెలియడం లేదని ఈడీ తెలిపింది. మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం (పీఎంఎల్ఏ) కింద ఆస్తులను స్వాధీనం చేసు



కోవడం అనేది చట్ట బద్ధమైన హక్కుదారుల తమకు జరిగిన నష్టాన్ని భర్తీ చేసుకునేందుకు ఉద్దేశించిన చట్టపరమైన విధానమని ఈడీ తెలిపింది. మాతృదేశం విమానయాన సంస్థ కింగ్ ఫిషర్ ఎయిర్లైన్స్ కు బ్యాంకులు ముజారు చేసిన సమయం రూ.9,000 కోట్ల రుణాల్లో కనీసం రూ.3,500 కోట్లను మనీలాండరింగ్ చేసి, దుర్వినియోగం చేశారనే మాల్యాపై ఉన్నాయి.



జూనియర్ ఆసియా కప్.. అమ్మాయిలూ పైనల్ కు వచ్చేసారు..!

భారత జూనియర్ హాకీ జట్టు అదరగొట్టేస్తున్నాయి. జూనియర్ ఆసియా కప్ లో ఇప్పటికే పురుషుల జట్టు పైనల్ కు చేరుకోగా.. తాజాగా మహిళా జట్టు అదే బాటవల్లింది. సెమీనల్ సౌత్ కొరియాపై భారత్ విజయం సాధించింది. గత మ్యాచులతో పోలిస్తే ఈసారి టీమ్ ఇండియాకు కాస్త పోటీ ఎదురైంది. అయినా సరే 5-1 తేడాతో దక్షిణ కొరియాను ఓడించింది. చైనా - జపాన్ జట్ల మధ్య జరిగే మరో సెమీనల్ విజేతతో భారత్ టైటిల్ పోరులో తలదాచుకుంది. అంతకుముందు క్వార్టర్ ఫైనల్ లో పాకిస్తాన్ ను 19-0 తేడాతో చిత్తు చేసిన భారత్.. అదే ఊపుతో సెమీనల్ నా సౌత్ కొరియాపై విజయం సాధించింది. సుప్రీమ్ హ్యాట్రిక్, మధు సినా, సుశ్మిత్ కోర్ తల్తో గోల్ తో భారత విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. దక్షిణ కొరియా తరపున యురి జెంగ్ ఒక గోల్ చేసింది.

ఇక నాకు చావే గతి: చివరి క్షణాల్లో సచిన్ - అజింక్య రహనేకు అరుదైన గౌరవం

తప్పించడంపై వుషు అథ్లెట్ ఆవేదన

మరో వారం రోజుల్లో ఆసియా గేమ్స్ మొదలవుతాయి. ఇప్పటికే వివిధ దేశాల నుంచి అథ్లెట్లు జపాన్ కు చేరుకున్నారు. మరికొందరు త్వరలోనే అక్కడికి వెళ్తారు. భారత్ నుంచి అథ్లెట్ల పరుసమైన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, చివరి క్షణాల్లో ఆసియా క్రిడల్ నుంచి తన పేరును తొలగించుకున్నాడు.



చదవండి 'వుషు' (చైనీస్ మార్షల్ ఆర్ట్స్) అథ్లెట్ దివ్యాన్ తీవ్ర ఆవేదనకు గురైంది. ఆమె స్థానంలో రోషిబినా దేశిక్ అవకాశం లభించింది. దీంతో తనకు చావే గతి అంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా దివ్యాన్ ఓ వీడియోను పోస్టు చేసింది. తనను ఉద్దేశపూర్వకంగానే తప్పించారని 18 ఏళ్ల ఈ వుషు అథ్లెట్ ఆరోపణలు చేసింది. శిక్షణ సమయంలో రోషిబినా తనను కావాలనే గాయపరిచినట్లు దివ్యాన్ పేర్కొంది. ఈ మేరకు కుక్కవారం తొమ్మిది నిమిషాల నిడివి కలిగిన భావోద్వేగ వీడియోను షేర్ చేయగా.. నెట్టింట చర్చ నీయాంశంగా మారింది. "నన్ను 60 కేటలీజ్ లో నుంచి తప్పించడం అన్యాయం. సెలక్షన్ ట్రయల్ లో రోషిబినాను రెండుసార్లు ఓడించా. జపాన్ వెళ్లేందుకు సిద్ధమవుతున్నా.

భారత జెర్నీ, కిట్ కూడా అందాయి. దిల్లీ సెందాఫ్ కార్యక్రమంలోనూ పాల్గొన్నా. అయితే, శ్రీనగర్ క్యాంపులో భుజానికి గాయమైంది. వెదుడి సూచన ప్రకారం టేపింగ్ తో ఆడేందుకు అనుమతి వచ్చింది. తన ఎంతరిం రిపోర్ట్ తన కోర్ట్, ఫెడరేషన్ వద్ద ఉంది. ఇలాంటి సమయంలో నన్ను



సమావేశంలో ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు అధ్యక్షుడు అజింక్య నాయక్ తెలిపారు. "గత విజిఎంలో కార్నస్ ఫండ్ ను రూ. 100 కోట్లుగా ఉంచాం. ఈసారి దానిని రూ. 500 కోట్లకు పెంచుతున్నాం. క్షేత్రస్థాయిలో క్రికెట్ వృద్ధికి ఈ సొమ్మును వెచ్చిస్తాం. లాజిస్టిక్స్, క్రిడా పరికరాలు వంటి వాటిని సమకూర్చుకునేందుకు వెసులుబాటు దక్కుతుంది. వాంఖడే స్టేడియంలోని లాంజీలకు మాజీ క్రికెటర్లు సచిన్, మాధవ్ మంత్రి, అజింక్య రహనే పేర్లను పెడుతున్నాం. క్రికెట్ అభివృద్ధి కోసం త్రిసభ్య కమిటీని నియమించాం. ఇందులో ఎంపీఎ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జితేంద్ర అవ్తాద్, అపెక్స్ కార్నిల్ సభ్యుడు మిలింద్ నర్సేకర్, ఆర్కేఆర్ ఉజ్వల్ నికమ్ ఉంటారు" అని అజింక్య నాయక్

కుల్ దీప్ లోకి షేన్ వార్న్ వచ్చాడా? ఏంటూ బంతి తిరగడం!

వైనామన్ స్పిన్సర్ కుల్ దీప్ యాదవ్ ప్రస్తుతం కౌంటీ క్రికెట్ అడుతున్నాడు. యార్క్ షైర్ తరపున బరిలోకి దిగిన అతడు తన ప్రత్యర్థి ఎన్ కె పై వై వై పడగా ట్టాడు. అయితే, ఓ ఓవర్ లో అతడు సందించిన బంతి వికెట్ ను గెరాటేసిన తీరు క్రికెట్ దిగజం పేన్ వార్న్ ను గుర్తుకు తెచ్చింది. ఇప్పుడీ వీడియో నెట్టింట వైరల్ గా మారింది. "కుల్ దీప్ విసిరిన బంతిని మూడుసార్లు పదిలేయడమూ ప్రమాదకరమే..". "కుల్ దీప్ రూపంలో షేన్ వార్న్ తన ఆటను ప్యాన్స్ కో పంతుకు న్నాడు" అంటూ కామెంట్లు వస్తున్నాయి. ఎన్ కె తో జరిగిన మ్యాచ్ లో యార్క్ షైర్ ఇన్నింగ్స్ 106 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో యార్క్ షైర్ 390 పరుగులు చేయగా.. ఎన్ కె 171 పరుగులకే పరిమితమైంది. అనంతరం ఫాలో ఆన్ ఆడిన ఆ జట్టు రెండో ఇన్నింగ్స్ లోనూ 113 రన్స్ కేవలమే చేసింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 4 వికెట్లు, రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 6 వికెట్లు కుల్ దీప్ తీసుకొచ్చాడు. మరి ముఖ్యంగా రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 32వ ఓవర్ లో వేసిన బంతి



ఆటకు హైలైట్. ఎక్కడో ఆన్ స్టండు అవల విసిరిన బంతిని బ్యాట్ తో జమన్ అక్టర్ ఆడటం ఎందుకులే అని పదిలేశాడు. కానీ, ఆ బంతి నేరుగా సన్ షేన్ ను పదగొట్టింది. ఈ వీడియోను మీరూ చూసేయండి..

వెల్లిడించారు. సచిన్, రహనే (Ajinkya Rahane), మాధవ్ ముంబయి జట్టు తరపున దేశవాళీ క్రికెట్ ఆడిన సంగతి తెలిసిందే. ఇటీవలే ఆటకు వీడ్చేలా చేసిన రహనే నాయకత్వంలో రంజీ ట్రోఫీలనూ పాకిస్తాన్ ముంబయి సొంతం సూపర్ లీగ్ పై చేసుకుంది. ఆ దేశ మాజీ క్రికెటర్ వసంత్ కుమార్ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేశాడు. ఈ సందర్భంగా భారత యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీని ఉదహరిస్తూ పాక్ క్రికెట్ కు చురుకలం టించాడు. అలాంటి కురాడిని ఒక్క రెన్సా పాక్ క్రికెట్ కు అందించాలా? ప్రస్తుతం, ఐపీఎల్ తో వైభవ్ వెలుగులోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అక్రమ్ గతంలో ఐపీఎల్, పీఎస్ఎల్ తో కలిసి పనిచేశాడు. రెండు లీగ్ లను పోలుస్తూ పాకిస్తాన్ దేశవాళీ క్రికెట్ వ్యవస్థపై విమర్శలు గుప్పించాడు. "పీఎస్ఎల్ మొదలై ఆస్తులకి పదిట్ల అయింది. కానీ, ఒక్క సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీని ఉదహరిస్తూ పాక్ క్రికెట్ కు చురుకలం టించాడు. అలాంటి కురాడిని ఒక్క రెన్సా పాక్ క్రికెట్ కు అందించాలా? ప్రస్తుతం, ఐపీఎల్ తో వైభవ్ వెలుగులోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అక్రమ్ గతంలో ఐపీఎల్, పీఎస్ఎల్ తో కలిసి పనిచేశాడు. రెండు లీగ్ లను పోలుస్తూ పాకిస్తాన్ దేశవాళీ క్రికెట్ వ్యవస్థపై విమర్శలు గుప్పించాడు. "పీఎస్ఎల్ మొదలై ఆస్తులకి పదిట్ల అయింది. కానీ, ఒక్క సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీని ఉదహరిస్తూ పాక్ క్రికెట్ కు చురుకలం టించాడు. అలాంటి కురాడిని ఒక్క రెన్సా పాక్ క్రికెట్ కు అందించాలా? ప్రస్తుతం, ఐపీఎల్ తో వైభవ్ వెలుగులోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.

వైభవ్ లాంటి వాడిని ఒక్కడివైనా తయారు చేశారా? పీఎస్ఎల్ పై అక్రమ్ ఫైర్

అక్రమ్ గతంలో ఐపీఎల్, పీఎస్ఎల్ తో కలిసి పనిచేశాడు. రెండు లీగ్ లను పోలుస్తూ పాకిస్తాన్ దేశవాళీ క్రికెట్ వ్యవస్థపై విమర్శలు గుప్పించాడు. "పీఎస్ఎల్ మొదలై ఆస్తులకి పదిట్ల అయింది. కానీ, ఒక్క సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీని ఉదహరిస్తూ పాక్ క్రికెట్ కు చురుకలం టించాడు. అలాంటి కురాడిని ఒక్క రెన్సా పాక్ క్రికెట్ కు అందించాలా? ప్రస్తుతం, ఐపీఎల్ తో వైభవ్ వెలుగులోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అక్రమ్ గతంలో ఐపీఎల్, పీఎస్ఎల్ తో కలిసి పనిచేశాడు. రెండు లీగ్ లను పోలుస్తూ పాకిస్తాన్ దేశవాళీ క్రికెట్ వ్యవస్థపై విమర్శలు గుప్పించాడు. "పీఎస్ఎల్ మొదలై ఆస్తులకి పదిట్ల అయింది. కానీ, ఒక్క సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీని ఉదహరిస్తూ పాక్ క్రికెట్ కు చురుకలం టించాడు. అలాంటి కురాడిని ఒక్క రెన్సా పాక్ క్రికెట్ కు అందించాలా? ప్రస్తుతం, ఐపీఎల్ తో వైభవ్ వెలుగులోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.



'ఆదర్శ కుటుంబం - AK47' టీజర్ విడుదల



వృదయం సినిమా: విక్టరీ వెంకటేష్, సార్ రైటర్ - డైరెక్టర్ త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ క్రితీ కాంటినెంట్ లో తెరకెక్కుతున్న మోస్ట్ అవైబిల్ చిత్రం 'ఆదర్శ కుటుంబం - AK47' టీజర్ తాజాగా విడుదలైంది. కుటుంబ నేపథ్యంతో కూడిన ఏన్ డం, యాక్షన్, చమత్కారమైన సంభాషణలతో టీజర్ ఆదర్శం తం ఆకట్టుకునేలా ఉంది. మధ్యతరగతి కుటుంబం.. ఆ కుటుంబంలో చోటుచేసుకునే సరదా సంఘటనలు.. వాటి చుట్టూ అల్లుకున్న ఏన్ డం.. ఇలా 'ఆదర్శ కుటుంబం - AK47' ప్రపంచాన్ని టీజర్ ఆసక్తికరంగా పరిచయం చేసింది. వెంకటేష్ తనదైన కామెడీ టైమింగ్ తో అలరించగా, త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ మార్క్ చమత్కారమైన రచన, పరుసైన సంభాషణలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. అదే సమయంలో టీజర్ లోని ఎనర్జిటిక్ యాక్షన్ సన్నివేశాలను సినిమాపై మరింత ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి. వెంకటేష్ సరసన శ్రీనిధి శెట్టి కథానాయకంగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో నారా రోహిత్, నివేదా పేతురాజ్, యువినా, రాజ్ ప్రజ్జల్, రావు రమేష్, సత్య, బ్రహ్మాజీ, ఉదయబీర్ సందు, వెన్నెల కిషోర్, రఘు బాబు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. 'ఆదర్శ కుటుంబం - AK47' చిత్రానికి కథ, స్క్రీన్ ప్లే, మాటలు, దర్శకత్వం త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ అందిస్తున్నారు. వెంకటేష్-త్రివిక్రమ్ కాంటినెంట్ లో వస్తున్న ఈ సినిమా ఒక కంట్రీబ్యూట్ కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపొందుతోంది. సంగీతం థమన్ ఎస్, ప్రొడక్షన్ డిజైన్ ఏ.ఎస్. ప్రకాష్, ఎడిటింగ్ నవీన్ సూరి, సినిమాలోగ్రఫీ రవి కె. చంద్రన్. హాంకర్ అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ ప్రతిష్టాత్మక బ్యానర్ పై ఎస్. రాధాకృష్ణ (వినబాబు) ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ తో పలు విజయవంతమైన, బ్లాక్ బస్టర్ చిత్రాలను అందించిన ఈ సంస్థ నుంచి వస్తున్న మరో ఆసక్తికరమైన చిత్రంగా 'ఆదర్శ కుటుంబం - AK47' రూపొందుతోంది.

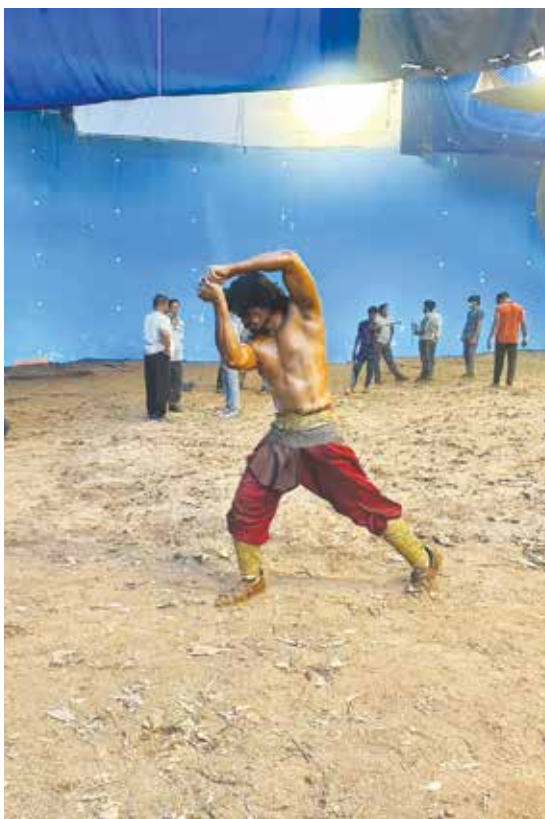
'హ్యాపీ జర్నీ ట్రైలర్ లాంచ్



వృదయం సినిమా: ఒక్కో వ్యక్తికి ఒక్కో రకంగా అనిపించే ప్రయాణం.. 'హ్యాపీ జర్నీ' లో అదే ఆలోచనను ఏడుగురు మహిళల జీవితాలు, అనుభవాలు ద్వారా ఆసక్తికరంగా చూపించారు. ఏడుమంది మహిళల జీవితాల చుట్టూ తిరిగి ఈ కథలో అన్వేషారంభమై, అమనీ, యాంకర్ రూపి, పాయల్ రాధాకృష్ణ, జినిషా అలిశెట్టి, రూపా శ్రీనివాస్, సునైతా ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. పృథ్వీ దండమూడి, వంశీ, రవి శేష పైలెట్ కలకలం సహాయ పాత్రలను పోషించారు. గుత్తా ప్రొడక్షన్స్, కమలాకర్ ఫిల్మ్స్ కార్పొరేషన్ బ్యానర్ పై బాలాజీ గుత్తా, కౌశిక్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్న 'హ్యాపీ జర్నీ' చిత్రంతో అఖిరామ్ నాయుడు దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతుండగా, తరుణ్ రెడ్డి సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ రోజు మేకప్ సినిమా థియేట్రీకల్ ట్రైలర్ ను లాంచ్ చేశారు. ట్రైలర్ ఏడుగురు మహిళలు టూరిస్ట్ గైడ్ సహాయంతో యూరప్ ట్రిప్ కు బయలుదేరడంతో ప్రారంభమవుతుంది. ఒక్కో క్యారిక్టర్ కి ఒక్కో కథ, సమస్య, వ్యక్తిత్వం, జీవితంపై ఒక్కో అభిప్రాయం ఉంటుంది. కలిసి గడిపే సమయాన్ని ఎంజాయ్ చేయాలనే ఉద్దేశంతో వాళ్ళు జర్నీని ప్రారంభిస్తారు. అయితే విభిన్న వ్యక్తిత్వాల కారణంగా త్వరలోనే వారి మధ్య భేదాభిప్రాయాలు, గొడవలు మొదలవుతాయి. జర్నీ కొనసాగుతున్న కొద్దీ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం మొదలుపెట్టి, చివరకు బలమైన, అందమైన బంధాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు. విభిన్న వయసులు, విభిన్న నేపథ్యాలకు చెందిన మహిళలు ఒకే జర్నీలో కలుసుకోవడం ఈ కథలో ఆసక్తికరమైన అంశంగా కనిపిస్తోంది. అందమైన యూరప్ లాకేషన్స్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా రిలీజ్ సీట్స్, ఎమోషన్స్, వ్యక్తిగత అనుభవాలు, హ్యూర్గా భిన్నమైన వ్యక్తులు ఒకే ప్రయాణాన్ని పంచుకున్నప్పుడు ఏర్పడే అనుకోని బంధాలను ఎక్స్ ప్లోర్ చేస్తుంది.

వృదయం సినిమా: నిఖిల్

సిద్ధార్థ్ 'స్వయంభు' సినిమాతో ప్రేక్షకులను చారిత్రక ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్తున్నందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. బారీ అంచనాలతో రూపొందుతున్న ఈ పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామాకు భరత్ కృష్ణమాచారి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పిక్చర్ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై భువన్, శ్రీకర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుండగా, రాగూర్ మధు సమర్పిస్తున్నారు. మల్లీ లాంగ్ వైస్ పాస్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ గా ఈ సినిమాను గ్రాండ్ గా విడుదల చేసేందుకు మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. 'స్వయంభు' కేసులం ఏకంగా 175 రోజుల పాటు హుటొంగ్ నిర్వహించారు. ఫైనల్ ప్రొడక్షన్ సుమారు 2,500 మీటర్స్ పార్ట్ ను పొందుపరుస్తున్నారు. ఈ నెలల్లో సినిమా ఏ స్థాయిలో తెరకెక్కుతోందో, ఏకం భారీ టెక్నికల్ వర్క్ జరుగుతోందో తెలియజేస్తున్నాయి.



తెల్ల కాగితం నుంచి సాంగ్



వృదయం సినిమా: శ్రీమతి కె. శ్రీదేవి సమర్పణలో అరుణాచల క్రియేషన్స్ బ్యానర్ మీద కృష్ణ కొమ్మలపాటి నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'తెల్ల కాగితం'. హర్ రోషన్, సక్షత్ జంటగా నటిస్తున్న ఈ సినిమాకి కథ, స్క్రీన్ ప్లే, మాటలు నందు సవిరిగాన అందిస్తున్నారు. ఈ మూవీకి రమేష్ బండ్రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబర్ 2న విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ క్రమంలో రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్లు, పాటలు, టీజర్ అన్నీ కూడా ఆడియెన్స్ లో మంచి బజ్ ను క్రియేట్ చేశాయి. తాజాగా ఈ మూవీ నుంచి 'తెలుసా తెలుసా' అంటూ సాగే ఓ మెలోడీ గీతాన్ని సెన్సేషనల్ హిట్ విజయ్ దేవరకొండ విడుదల చేశారు. ఈ

పాటకు సురేష్ బనిశెట్టి సాహిత్యం.. అనుదీప్ దేవ్, లిప్సిక గాత్రం ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఇక విజయ్ బుల్గానిన్ ఇచ్చిన మెలోడీ బ్యూటీఫుల్ మనసుని హత్తుకునేలా ఉంది. లిరికల్ వీడియో ఎంతో అందంగా కనిపిస్తోంది. హిరో, హిరోయిన్ జంట.. వారిద్దరి మధ్య ప్రేమ సున్నితాలు ఈ పాటకు అదనపు ఆకర్షణ కానున్నాయి. ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ సినిమాటోగ్రఫర్ కె.వి. గుహన్ కెమెరామెన్, కార్తిక్ శ్రీనివాస్ ఆర్ ఎడిటర్ గా పని చేస్తున్నారు. అక్టోబర్ 2న గ్రాండ్ గా ఈ ఈ మూవీని విడుదల చేయబోతున్నారు.

వృదయం సినిమా:

మహారత్న ప్రొడక్షన్స్, ఎన్ టెక్ పిక్చర్స్, పనిల్లా ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్లపై చందు శ్రీనివాస్, సురేష్ కొండేటి, మమత దేవేంద్ర ఎం సంయుక్తంగా నిర్మించిన చిత్రం 'ప్రేమనే ఊరిలో'. ఈ సినిమాకి మనోజ్ కుమార్ కథ, కథనం, దర్శకత్వం వహించారు. శ్రీరామ్, రమిక శివు, తపస్విని ఘానావ, రంగాయణ రఘు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. రీసెంట్ గా ఈ మూవీ టీజర్ ను రిలీజ్ చేయగా అందరిలోనూ ఇంట్రెస్టు క్రియేట్ చేసింది. ఇక తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి 'అమ్మ ప్రేమ పంచు నాన్నే' అంటూ సాగే అందమైన పాటను రిలీజ్ చేశారు.

'ప్రేమనే ఊరిలో' 'అమ్మ ప్రేమ పంచు నాన్నే' పాట



చేశారు. రాంబాబు గోసాల రాసిన సాహిత్యం, సునాద్ గౌతమ్ అందించిన బాణీ ప్రధాన ఆకర్షణ కానుంది. రామ్ మిర్యాల గాత్రం మేజర్ అస్మిట్ గా నిలిచింది. తండ్రి ప్రేమను చాటేలా సాగే ఈ పాట అందరినీ ఎమోషనల్ గా టచ్ చేసేలా ఉంది. ఈ లిరికల్ వీడియోలో చూపించిన ఎమోషనల్ సీన్స్, గ్రామీణ వాతావరణం అందరినీ ఆకట్టుకునేలా ఉంది. KGF, కాంతారా వంటి చిత్రాలకు డైలాగ్ అందించిన హనుమాన్ చౌదరి ఈ చిత్రానికి సంభాషణలు రాశారు. ప్రముఖ గేయ రచయిత రాంబాబు గోసాల పాటలను రచించారు. సునాద్ గౌతమ్ సంగీతం అందిస్తుండగా, రాజ్ కాంత్ ఎస్.కె సినిమాలోగ్రఫీ, హర్మిత్ ప్రభు ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.



23న ద్విభాషా చిత్రం.. టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్



వృదయం సినిమా: దృష్టి విక్రమ్ హీరోగా పెన్ జయంతి లాల్ సమర్పణలో పెన్ స్టూడియోస్, శ్రీ సలాద్ ప్రొడక్షన్స్, ఆర్వి స్టూడియోస్ బ్యానర్ లో రమేష్ వర్మ నాతన చిత్రాన్ని ప్రకటించారు. హై ఆక్సెస్ యాక్షన్, ఎమోషన్, డ్రామాగా ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ క్రితీ ప్రాజెక్ట్ కి సంబంధించిన ప్రకటనను తాజాగా

చేశారు. పూజా కార్యక్రమాలు కూడా భారీ ఎత్తున నిర్వహించారు. అక్టోబర్ లో నాతన షెడ్యూల్ ని కూడా ప్రారంభించనున్నారు. దృష్టి విక్రమ్ జర్న్ డే (సెప్టెంబర్ 23) సందర్భంగా అప్డేట్ రాబోతోన్న ట్రాగ్ తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కి సంబంధించిన టైటిల్, పాత్రలకు సంబంధించిన పోస్టర్లు విడుదల చేయనున్నారు. హై ఇంటెన్సిటీ యాక్షన్ సాగాని ప్రపంచానికి పరిచయం చేయబోతున్నారు.

వృదయం సినిమా:

నామరల్ స్టార్ నాని పాస్ ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ది స్టార్ డైజిట్'. శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో, ఎన్ఎల్ఎస్ సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్థాయిలో

అద్భుతంగా చిత్రీకరించారు. ఇందులో లాకేష్ న్న వాలా కొత్తగా ఉంటాయి. అందులో వాడిన పరికరాలు కూడా కొత్తగా ఉంటాయి. అనిరుద్ గారి

'స్టార్ డైజిట్' యాక్షన్ నెక్స్ టెవర్ లో ఉంటుంది

నిర్మించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన సాంగ్స్, గ్లింప్స్, టీజర్ అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో భారీ అంచనాలు పెంచాయి. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఫైట్ మాస్టర్స్ రామ్ లక్ష్మణ్ విలేజరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు.

స్టార్ డైజిట్ కు ఎంతమంది ఫైట్ మాస్టర్స్ పనిచేశారు?

ము, సవకాంత్, రియల్ సతీష్ పనిచేశాం. ఇందులో

మేం రెండు భారీ యాక్షన్ బ్లాక్స్ కంపోజ్ చేశాం.

నాని గారి క్యారెక్టర్ చాలా కొత్తగా ఉంటుంది. దర్శకుడు

శ్రీకాంత్ గారు చాలా కొత్తగా డిజైన్ చేశారు. రెండు జడలు

వేసుకున్న హిరోను ఇండియన్ స్టైల్ ఇప్పటివరకు

చూడలేదు. మాకు కూడా అది చాలా కొత్తగా అనిపించింది.

నాని గారు ప్రేక్షకులకు కొత్తదనం ఇవ్వాలని నిర్ణయించు

కున్నారు. **యాక్షన్ బ్లాక్స్ పూర్తి చేయడానికి ఎన్ని**

రోజులు పట్టింది?

-మా యాక్షన్ బ్లాక్స్ పూర్తి చేయడానికి దాదాపు పది రోజులు

పట్టింది. ఇందులో కొత్త మనుషులు, కొత్త బాడీ లాంగ్విజ్..

అంతా కొత్తగానే ఉంటుంది. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఎంచుకున్న

కథ సహజంగానే యాక్షన్ ను డిమాండ్ చేస్తుంది. ఇందులో

తప్పించుకోవడానికి అవకాశం ఉండదు.. ఫైట్

చేయాల్సింది. అలాంటి పరిస్థితిని శ్రీకాంత్ క్రియేట్

చేశారు.

మోహన్ బాబు గారి క్యారెక్టర్ ఎలా ఉండ

బోతుంది?

-మోహన్ బాబు గారు చాలా సినిమాలు చేశారు.

కానీ ఇందులో చాలా కొత్తగా కనిపిస్తారు.

అయినకూ యాక్షన్ సీక్వెన్సులు ఉన్నాయి.

కొత్త ఫైట్ మాస్టర్స్ వస్తున్నప్పుడు

కాంట్రీబ్యూట్ చేశారా?

ఉన్నప్పుడే క్రియేటివిటీ పెరుగు

తుంది. ఇంకా ఎలా కొత్తగా చేయాలనే తపన వస్తుంది. మేం

నిహితీ కోదాటి, సూర్య

శ్రీనివాస్ హిరోలుగా ఆక్టి

విక్టోరియా రెడ్డి దర్శకత్వంలో

రూపొందుతున్న యూనిట్ స్పె

డ్రామా 'సీక్రెట్ సోల్స్'. మూన్ బ్రెట్ డ్రీమ్స్

బ్యానర్ పై తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో కమల్ కామరాజు,

రఘుబాబు, రంగస్థలం మహేష్, శ్రీనివాస్ వడ్డమని,



మంచి పట్టు ఉంది. **నిర్మాత సుధాకర్ గారి**

గురించి? సుధాకర్ గారు

ఎక్కడా రాజీపడకుండా

భారీగా ఖర్చు పెట్టి ఈ

సినిమాను నిర్మించారు.

సీక్రెట్ సోల్స్ ఆడియన్స్ కు కొత్త ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇచ్చే స్పె డ్రామా

శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా ప్రమోషన్ కంటెంట్ మంచి బజ్ ను క్రియేట్ చేసింది. యూనిక్ కాన్సెప్ట్, ఆకట్టుకునే ప్రెజెంటేషన్, యాక్షన్, థ్రిల్, హ్యూమర్ ఎలిమెంట్స్ తో విడుదలైన టీజర్ ట్రైలర్ సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచింది. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 18న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా నిహితీ కోదాటి, సూర్య శ్రీనివాస్ విలేజరుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు. 'చైనా పీస్ గా మొదలైన ప్రయాణం 'సీక్రెట్ సోల్స్' గా ఎలా మారింది?' 'చైనా పీస్' పేరుతోనే టీజర్ రిలీజ్ చేశాను. అలాగే రెండు పాటలు కూడా విడుదల చేశాను. అదే పేరుతో చాలా మార్లు చింగి చేశాం. మార్పులో సినిమా రిలీజ్ చేద్దామని సెన్సార్ కు పంపించాను. సెన్సార్ నుంచి అభ్యంతరాలు వచ్చాయి. రిహ్మా కమిటీలు, ఈటీవీ వైర్లన్, మినిస్ట్రీ ఆఫ్ ఎక్స్టర్నల్ అఫైర్స్.. ఇలా అన్ని స్థాయిలు దాటుకుని లిస్టు పంపించారు. అందులో మొదటి పాయింట్.. టైటిల్ 'చైనా పీస్' ఉండకూడదు. ఈ కథ ఆలోచన, ఉద్దేశంతో ఆలోచించుకుని 'సీక్రెట్ సోల్స్' అయితే బాగుంటుందని ఆ టైటిల్ పెట్టాం. సెన్సార్ లో దాదాపు 8 నెలలు ఈ సినిమా ఉన్నప్పటికీ, మేం ఏ ఆలోచనతో సినిమా తీశామో.. ఆ ఆలోచన విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది రాలేదు. మా డైరెక్టర్ విక్టోరియా గారు చాలా కష్టపడ్డారు. కంటెంట్ విషయంలో క్లింగ్ చదవానికి ఎక్కడా కూడా రాజీ పడలేదు. విజయ్ వర్మ పరంగా చాలా చిన్న కల్పన మాత్రమే వచ్చాయి.

