



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

10-09-2026 గురువారం

www.voodayam.com

వృధయం

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మీ మీ వెంటే



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

46

Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

కరీంనగర్ 21-09-2026 సోమవారం సంపుటి : 14 | సంచిక : 270 **SINCE 27 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY**

రూ. 4.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**

Simultaneously Published from Karimnagar, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Guntur & Warangal

Follow us on 



తెలంగాణలో మరో విమానాశ్రయం కల సాకారం

రూ. 213.59 కోట్లతో వరంగల్ విమానాశ్రయ అభివృద్ధికి పిలుపు

వరంగల్ మామూరు విమానాశ్రయానికి భూసేకరణ పూర్తి

భారత విమానాశ్రయాల ప్రాధికార సంస్థకు భూముల అప్పగింత

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం) : సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్లో ఉన్న వరంగల్ మామూరు విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి సంబంధించి భూసేకరణ ప్రక్రియ పూర్తి చేసి, సేకరించిన స్థలాన్ని భారత విమానాశ్రయాల ప్రాధికార సంస్థకు అప్పగించినట్లు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎన్మమల రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఈ నూతన విమానాశ్రయానికి ఏ పేరు పెట్టాలో సూచించాలని ఆయన ప్రజలను కోరారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూములను అప్పగిస్తే ముప్పై

నెలల వ్యవధిలోనే నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేసామని కేంద్ర పౌరవిమాన నయాను శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు గతంలో ప్రకటించిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. **రూ. 213.59 కోట్లతో టెండర్ల రహితం** మామూరు విమానాశ్రయంలో నూతన దేశీయ టెర్మినల్ భవనం, ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ టవర్, సాంకేతిక విభాగాలు, అగ్నిమాపక కేంద్రం మరియు ఇతర అనుబంధ నిర్మాణ పనుల కోసం ప్రాధికార సంస్థ

ఇప్పటికే రెండు వందల పదిమూడు కోట్ల యాభైకోట్ల మిగిలిన రూపాయల అంచనాతో టెండర్లు ఆహ్వానించింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ... ఇది కేవలం ఒక విమానాశ్రయం మాత్రమే కాదని, ఉత్తర తెలంగాణ ప్రాంత పరిశ్రమలు, పర్యాటకం, విద్య, ఉపాధి అవకాశాలు మరియు పెట్టుబడులకు నూతన ప్రవేశ ద్వారంగా మారనుందని వ్యాఖ్యానించారు. **ఎన్డీ డశబ్దాల కల సాకారం** ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో హైదరాబాద్లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ

జీవ ఇంద్రున కూటమి, అంతర్జాతీయ బిగ్ క్యాట్ కూటమి మరియు 'మిషన్ రైస్' వంటి విమానాశ్రయాల ద్వారా భారత ప్రపంచానికి సరికొత్త ప్రమాణాలను నిర్దేశిస్తోందని ప్రధాని వివరించారు. ముఖ్యంగా పునరుత్పాదక ఇంద్రుని రంగానికి భారతదేశం పెద్దపీట వేస్తోందని, గత వన్యదేశంలో పవన విద్యుత్ సామర్థ్యం మూడు రెట్లు పెరిగిందని పేర్కొన్నారు. దీనితో పాటు గ్రీన్ హైడ్రోజన్, న్యూక్లెయర్ రవాణా వ్యవస్థలతో పాటు అణువిద్యుత్ ఉత్పత్తిపై కూడా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని తెలిపారు. **ప్రకృతి పరిరక్షణ రాజ్యాంగబద్ధమైన బాధ్యత** ఈ సందర్భంగా భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ చట్టాలు, ట్రిబ్యునళ్లు విరూపాక్ష కాకముందే ప్రకృత్యాధార పరిరక్షణ భారతీయ జీవన విధానంలో భాగమై ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. అడవులు, నదులు, సరస్సులు, వన్యప్రాణులను సంరక్షించడం మరియు సమస్త జీవరాశుల పట్ల కరుణ కలిగి ఉండటం ప్రతి పౌరుడి ప్రాథమిక బాధ్యత అని ఉద్ఘాటించారు. భారత రాజ్యాంగం కేవలం ఒక రాజకీయ పత్రం మాత్రమే కాదని, గతం, వర్తమానం మరియు భవిష్యత్తుల పట్ల మనకున్న నైతిక నిబద్ధతకు నిదర్శనమని అభివర్ణించారు.

రైల్వే ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం కదలిక

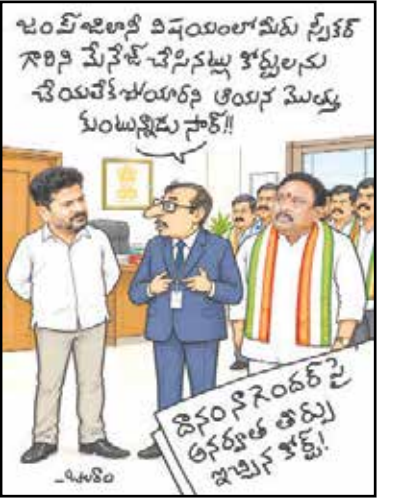


తుమ్మల విజ్ఞానికి స్పందించిన కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్

సాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు చేసిన విజ్ఞాపనపై కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ స్పందించారు. మంత్రి తుమ్మలకు ఫోన్ చేసి, పెండింగ్లో ఉన్న రైల్వే ప్రాజెక్టుల పాండురంగాపురం-సాకేతపురి రైల్వే లైన్పై (సారపాక) రైల్వే మార్గం పూర్తయితే భద్రాచలం వచ్చే భక్తులు, ప్రయాణికుల రవాణా సౌకర్యం మరింత మెరుగుపడుతుందని తెలిపారు. ఈ రైల్వే మార్గం భద్రాద్రి ప్రాంత అభివృద్ధికి ఎంతో కీలకమని పేర్కొంటూ పనులను వేగవంతం చేయాలని కోరారు. దీనిపై స్పందించిన కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ

ఓటర్ల సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో ఈసీ నోటీసులు **న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 20 (ఎఎన్ఐ) :** ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం పలువురు ప్రముఖులకు నోటీసులు జారీ చేస్తోంది. ఇప్పటికే ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఆర్విఎడ్ కేజ్రీవాలీ, ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు నోటీసులు అందడం రాజకీయంగా చర్చనీయాంశమైన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా కేంద్ర విదేశాంగ శాఖ మంత్రి ఎన్. జైశంకర్, ఆయన సతిమణి క్యోకో జైశంకర్లకు కూడా ఎన్నికల అధికారులు నోటీసులు ఇచ్చారు. గతంలో నిర్వహించిన సమగ్ర సవరణ గణాంకాలతో వీరి ప్రస్తుత వివరాలు అనుసంధానం కాకపోవడమే దీనికి కారణమని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. న్యూఢిల్లీ శాసనసభ నియోజకవర్గం పరిధిలోని సుందర్బాగ్లో వీరిద్దరికీ ఓటు హక్కు ఉంది. ఇదే ప్రక్రియలో భాగంగా సీపీఎం పార్లమెంటు సభ్యుడు జాన్ ట్రిట్టాన్ భార్య షెరా ట్రిట్టాన్, కుమారుడు అనంబలకు కూడా నోటీసులు అందాయి. పూర్వ రికార్డులతో వివరాలు సరిపోలకపోవడంతోనే ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు వెల్లడైంది. వీరితో పాటు భారత సైనిక దళాల మాజీ అధిపతి జనరల్ ఉమేంద్ ద్వివేది, ఆయన సతిమణి సునీతా ద్వివేదిలకు సైతం వివరాల అనుసంధాన లోపం కారణంగా ఎన్నికల సంఘం నోటీసులు జారీ చేసినట్లు సమాచారం.

ఇంతే కదా...!



హామీల అమలులో రేవంత్ ప్రభుత్వం ఘోర వైఫల్యం



మోటోరీందూరు, సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం) : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలనపై సమాజంలో ఏ వర్గానికి ప్రయోజనం కలగలేదని, హామీలను విస్మరించి ప్రజలను వంచించారని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు హరీశ్చంద్ర తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా మోటోరీందూరులో నిర్వహించిన ముఖ్య నాయకుల సమావేశంలో ఆయన ప్రసంగించారు. మహిళలకు నెలకు రెండున్నర వేల రూపాయల ఆర్థిక సాయం, రెండు లక్షల ఉద్యోగాల భర్తీ, ఫిజి రియూజర్స్ మెలరీ వంటి కీలక హామీలను పక్కనపెట్టారని మండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, ఆయన స్వజనులకు మాత్రమే పడవులు లభించాయని, సాధారణ నిరుద్యోగ యువతకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వ హయాంలో చేపట్టిన సాగునీటి ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో ప్రస్తుత ప్రభుత్వం విఫలమైందని, అధికార పార్టీ నేతల అక్రమాలను ప్రశ్నించినందుకే తమపై దాడులకు తెగబడుతున్నారని ఆక్షేపించారు. తమ ఆస్తులతో పాటు కాంగ్రెస్ నేతల ఆస్తులపై ఉమ్మడిగా సిట్టింగ్ న్యాయమూర్తిచే విచారణకు సిద్ధమాలని సవాల్ విసిరారు. ఢిల్లీ నుంచి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల కోసం పోరాడాలింది పోయి, ఇక్కడ యాత్రల పేరిట కాలయాపన చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. ఇదే సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ నాయకుడు అదే.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల క్షీణతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు సైవేటు వద్ద ఆస్తులపై దాడులకు పాల్పడుతుంటే పోలీసు

రైల్వే ప్రయాణికులు, సిబ్బంది ఆరోగ్యానికే ప్రథమ పీఠం



సికింద్రాబాద్, సెప్టెంబర్ 20 (పుడయం) :

దక్షిణ మధ్య రైల్వే పరిధిలోని ప్రధాన రైల్వే స్టేషన్లు, నివాస కాలనీలు, రైల్వే ఆసుపత్రులలో సరఫరా అయ్యే తాగునీటి నాణ్యతను నిర్ధారించేందుకు అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. ప్రయాణికులు, ఉద్యోగుల ఆరోగ్య భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇండియన్ రైల్వేస్ మెడికల్ మాన్యువల్ నిబంధనల ప్రకారం వైద్య విభాగపు సూచనలను అనుసరించి బృందాలు నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ప్రధానంగా నీటిలో అవశేష క్లోరిన్ పరిమాణం, బ్యాక్టీరియా లభ్యత, రసాయన విశ్లేషణ అనే మూడు ముఖ్యమైన పరీక్షల ద్వారా నీటి స్వచ్ఛతను ఎప్పటికప్పుడు నిర్ధారిస్తున్నారు. నీటి వనరుల వద్ద, సరఫరా చివరి బిందువు వద్ద ప్రతిరోజూ క్లోరిన్ శాతాన్ని పరిశీలిస్తూ, ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేని పక్షంలో తక్షణ సరిదిద్దే చర్యలు చేపడుతున్నారు. అలాగే ఈక్వెల్ వంటి హానికర బ్యాక్టీరియాలను గుర్తించేందుకు నిబంధనల ప్రకారం నెలకు ఒకసారి లేదా రెండు నెలలకోసారి సమూహాలను పరీక్షించి, ఏవైనా లోపాలు కనిపిస్తే బ్యాంకులు, వాటర్ కూలర్లను శుభ్రం చేయిస్తూ నిరంతర శానిటరీ

వాతావరణ పరిరక్షణలో భారత్ ప్రపంచానికి దిశానిర్దేశం

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 20 (ఎఎన్ఐ) : ప్రపంచ సగటుతో పోలిస్తే భారతదేశ తలసరి కార్బన్ ఉద్గారాల వాటా సగానికింటే తక్కువగానే ఉందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. కార్బన్ ఉద్గారాల విషయంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలపై నిందలు వేయడం సమ్యక్తం కాదని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. న్యూఢిల్లీలో నిర్వహించిన పర్యావరణం మరియు వాతావరణ మార్పుల భవిష్యత్తు సదస్సును ప్రధాని ప్రారంభించారు. పారిస్ వేదికగా జరిగిన పారిస్ ఒప్పంద లక్ష్యాలను గడుపుకంటే ముందే పూర్తి చేసిన ఏకైక జి20 దేశంగా భారత్ నిలిచిందని ప్రధాని గుర్తుచేశారు. గత వన్యదేశ కాలంలో పర్యావరణ రక్షణ రంగంలో భారత్ అనూహ్య ప్రగతి సాధించిందని పునరుద్ఘాటించారు. **అంతర్జాతీయ స్థాయిలో భారత్ నేతృత్వం** అంతర్జాతీయ సౌర కూటమి, ప్రపంచ

జీవ ఇంద్రున కూటమి, అంతర్జాతీయ బిగ్ క్యాట్ కూటమి మరియు 'మిషన్ రైస్' వంటి విమానాశ్రయాల ద్వారా భారత ప్రపంచానికి సరికొత్త ప్రమాణాలను నిర్దేశిస్తోందని ప్రధాని వివరించారు. ముఖ్యంగా పునరుత్పాదక ఇంద్రుని రంగానికి భారతదేశం పెద్దపీట వేస్తోందని, గత వన్యదేశంలో పవన విద్యుత్ సామర్థ్యం మూడు రెట్లు పెరిగిందని పేర్కొన్నారు. దీనితో పాటు గ్రీన్ హైడ్రోజన్, న్యూక్లెయర్ రవాణా వ్యవస్థలతో పాటు అణువిద్యుత్ ఉత్పత్తిపై కూడా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని తెలిపారు. **ప్రకృతి పరిరక్షణ రాజ్యాంగబద్ధమైన బాధ్యత** ఈ సందర్భంగా భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ చట్టాలు, ట్రిబ్యునళ్లు విరూపాక్ష కాకముందే ప్రకృత్యాధార పరిరక్షణ భారతీయ జీవన విధానంలో భాగమై ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. అడవులు, నదులు, సరస్సులు, వన్యప్రాణులను సంరక్షించడం మరియు సమస్త జీవరాశుల పట్ల కరుణ కలిగి ఉండటం ప్రతి పౌరుడి ప్రాథమిక బాధ్యత అని ఉద్ఘాటించారు. భారత రాజ్యాంగం కేవలం ఒక రాజకీయ పత్రం మాత్రమే కాదని, గతం, వర్తమానం మరియు భవిష్యత్తుల పట్ల మనకున్న నైతిక నిబద్ధతకు నిదర్శనమని అభివర్ణించారు.



రష్యాపై ఉక్రెయిన్ కంబైన్డ్ డ్రోన్ దాడి

మాస్కో: రష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య కొనసాగుతున్న పోరు తీవ్ర రూపాన్ని దాల్చింది. శనివారం అర్ధరాత్రి ఉక్రెయిన్ సాయుధ దళాలు రష్యా రాజధాని

కొడంగల్ గడ్డపై 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' సంకల్ప సభ

కొడంగల్: తాను ఏ రాజకీయ పక్షం పదిలన బాణాన్ని కాదని, తెలంగాణలోని బహుజనుల ఆత్మగౌరవ బాణాన్ని యువజనుల యుద్ధ నినాదాన్ని అని తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తేల్చిచెప్పారు. వికారాబాద్ జిల్లా కొడంగల్లో నిర్వహించిన పాం చజన్య సంకల్ప సభలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. తమది అంబేద్కర్ వాదమని, మహాత్మా జ్యోతిబా ఫులే ఆదర్శాలతో ముందుకు సాగుతున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఎవరి మద్దతు లేకుండా ఒక మహిళా రాజకీయంగా నిలబడి సాధించగలదని నిరూపించడానికే

తాను ప్రజల ముందుకు వచ్చానని అన్నారు. దేశంలో ఎన్నో రాష్ట్రాలు ఉన్నప్పటికీ మహిళా ముఖ్యమంత్రుల ప్రాతినిధ్యం అత్యల్పంగా ఉందన్న ఆమె, తెలంగాణలో మాతృసామ్య వ్యవస్థ ప్రాధాన్యాన్ని పునరుద్ధరించాలిని అవసరం ఉందన్నారు. ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా పరిధిలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో అక్షరాస్యత లేకుండా ఉన్నారని నిరసన తెలపకుండా గృహనిర్బంధాలను నివేదికలే నిదర్శనమని చెప్పారు. స్వయంగా విద్యారణాను నిర్వహిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రజలకు ఏం సమాధానం చెప్పారని నిలదీశారు. అంతకుముందు కార్యక్రమంలో కలిసి నిర్వహించిన భారీ ప్ర

DOMESTIC & INTERNATIONAL FLIGHT TICKET



Easy Booking Best Discounts Get Your Tickets Now



USA



CAN



UK



AUS



Germany



France



UAE

Trusted Airline Partnerships

Competitive Pricing & Flexible Booking

CELL: +91 6301726400



GradsUniversity

INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

RTC X Roads, Hyderabad









ఉప్ప

పుడయం సాహిత్యం

ఇచ్చాడమ్మా ఒకటే బతుకు
బతుకాలమ్మా తుదివరకు
అంటాడు ఓ సినీకవి కాబట్టి

ఎవరికైనా ఉండేది

ఎప్పుడూ
ఒకటే జీవితం దాన్ని
ఎలా వాడుకుంటామన్నదే
మన ముందున్న ప్రశ్న
జీవితం మనకు లభించిన వరం
దాన్ని పూర్తిగా అస్సాయించాలి
వ్యక్తులకు సమాజానికి నష్టం
చేసే పనులు చేయకూడదు

మరుజన్మ ఉన్నదో లేదో తెలియదు
అప్పుడు ఈ సమతలు
ఏమౌతాయో తెలియదు
ఉన్న ఈ ఒక్క జన్మలోనే
మనుషులతో మాటల
పాట కలపాలి

ప్రేమగా సాగాలి జీవన ప్రయాణం

మాటల మతలబులు
మనసుల తలుపులు

సంతోషాలను పంచుకోవాలి
కాలాన్ని సంతృప్తిగా గడపాలి

పెదవి దాటని మాటోకటుంది
హృదయం వెలికి తోడుంది
కాలం రాసే కథలోన మాటే
మనిషికి గమ్మమైంది

ఆత్మీయతను పెంచును
విజయాల తీరాలకు
చేరును
మాటల వెనుక మతలబు తెలిస్తే
మనుషుల బంధాలు నిలిచెనులే

నోట జారే ఒక చిన్న మాట
మార్చేయగలదు బతుకు బాట

తీయనైన పలకరింపు
జీవితానికి అలంకరింపు

కఠినమైన మాట మనసుకు
గాయం చేయును
కఠిగిపోవో కాలంలోనూ

మాటే మంత్రం మనసే బంధము
ఈ మమతే ఈ సమతే మంగళ
వాద్యం అంటాడు సిరివెన్నెల

నిలిచిపోవును
ఓదార్చునిచ్చే మంచి మాట
ఆందోళనను తుంచి

పుట్టుకతో మొదలైన పలకరింపు
బతుకు గమనానికే తెచ్చెను
మలుపు బాల్కనీలో ముద్దుల

మాటల మతలబులు

మాటల మతలబులు

మాటల మతలబులులో ఆశల బాట
ముసలికాలంలో ఓదార్పు మాట
ఇదే కదా జీవిత చక్రపు వేట
నోటిని అదుపులో ఉంచుకుంటే
ఉన్నత శిఖరాలు అందెనులే
మాటను గౌరవిద్దాం
మంచిని పంచుదాం
మాటల తలపులు తెరుస్తూ
మనిషిగా ఉన్నతినీ సాధిద్దాం

సిని కవులు ఎప్పుడో చెప్పారు.
మాటే మంత్రము మనసే బంధం
అని. మరుజన్మ అనేది ఒక
ప్రశ్నార్థకమే కావచ్చు. కానీ
ఈ జన్మలో మనం వదిలే మంచి
మాటలు మాత్రం కాలం దాటి
శాశ్వతంగా నిలిచిపోతాయి.
జీవిత చక్రంలో మాట యొక్క
ప్రాధాన్యత తెలిసి పెదవులపై

అమ్మతాన్ని పండంచడమే మనషి
ఉన్నటికి అసలైన రాజమార్గం.
రూపు లేని రేపటిమీద
అధారపడకు కళ్ళముందున్న
నేటి నుంచే ప్రయత్నాలు
ఆరంభించు వాయదా వద్దతి
మానుకో అనుకున్న తక్షణమే
కార్యాచరణకు ఉపక్రమించాలి

డా. అప్పల రేణుక
9398268976

ఉపస్థితి సందేశం

వంద రూపాయల
గణేష్పడికిచ్చి..
పది సార్లు
బెరసారాలాడుతాం..
యాభై రూపాయల
పత్రి పుష్పాల్లి..
వినాయకుడికి భక్తితో
సమర్పించి..
కోట్ల రూపాయల
కోరికలు కోరుతాం !

రవ్వంతైనా
సుద్ధుణాలు అంటుక
పోవచ్చు !

వైస్ పాపు ముందు
నిలబడి..
ప్రవచనామృతం
వడ్డించినా..
మద్యం మత్తులో
తూగుతున్నాడందురు
బడిలో కూర్చుని
దురలోచన చేసినా..
సద్గుణ విద్యార్థి
అంటారు అందరు !

ఉప్పుకు చీమలు అసలే
పట్టవు
చక్కెరను చీమలు
వదిలి పెట్టవు
నీతి న్యాయం చుట్టు
జనం మూగరు
తియ్యని అబద్ధాలకు
ఆదరణ ఎక్కువైతే..
అనైతికత
వికటాట్టహాసం
చేస్తున్నది !

నిమ్మ ఆకును చెరుకు
రసంలో..
గంటల తరబడి
నానబెట్టినా..
తీపి రుచి
ఇసుమంతైనా
అంటదు కదా
దుర్మార్గులను మంచి
వారితో కలిపినా..

మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037

అవగాహనతో అల్టిమర్స్ అదుపు

ప్రపంచ మానవాళిని పీడిస్తున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో "అల్టిమర్స్" వ్యాధి ప్రమాదకరమైంది. వైద్యశాస్త్రానికి గొప్ప సవాల్ గా పరిణమించింది. అల్టిమర్స్ వ్యాధి అనేది చిత్తశ్రేణ్యం యొక్క రూపం ఇది వ్యక్తి యొక్క మెదడు జ్ఞాపకశక్తి అలోచనలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది నాడీ సంబంధిత వ్యాధి. ఈ వ్యాధిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోవడం వల్ల అల్టిమర్స్ వ్యాధికి గురై అనేకమంది మృత్యు వాత పడుతున్నారు.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అల్టిమర్స్ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అల్టిమర్స్ వ్యాధికి గురైన వారు 2.4 కోట్ల మంది ఉన్నారు అంచనా. 2050 నాటికి ఈ వ్యాధితో బాధపడే వారి సంఖ్య 13.5 కోట్లకు పెరిగే ప్రమాదం ఉందని ఆరోగ్య అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారిలో ఎక్కువ 60 ఏళ్ల వయసు పైబడిన వారేనని తెలిసింది. యుక్త వయసులో 40 నుండి 50 ఏళ్ల వయసు వారు కూడా అల్టిమర్స్ వ్యాధి లక్షణాలతో జీవిస్తున్నారని అంచనాలు తెలుపుతున్నాయి.

అల్టిమర్స్ ఒక న్యూరాలజికల్ డిజార్డర్ మరియు మెదడు సంతోషం సెర్క్టై వై వంటి సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. పరిష్కార ఇతర ఆలోచన సామర్థ్యాలు కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వ్యాధి పల్ల అమెరికాలో ఏడవ మరణానికి దారితీసే వ్యాధిగా గుర్తించినట్లు అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. 65 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయసు ఉన్నవారు అల్టిమర్స్ వ్యాధితో మరణిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధి 65 సంవత్సరాల వ్యధులకు ఎక్కువగా ప్రభావం చేస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పరిశోధన ప్రకారం ఈ వ్యాధి 30 లేదా 40 ఏళ్ల లోపు వయసు వారిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. 65 సంవత్సరాల వయసు దాటిన ప్రతి 9 మందిలో ఒకరు వ్యాధికి గురి అయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రా ఆధార నాలు తెలుపుతున్నాయి. 60 ఏళ్ల వయసు వారిలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయని అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. కేవలం వృద్ధులకు మాత్రమే పరిమితం కాలేదు 40 50 ఏళ్ల వ్యధి వయసులో వారి లో కనిపించే దాన్ని మరిమరుపు గాను లేక ఓర్వీడిగాను మానసిక కుంగుబాటు గా గుర్తిస్తున్నారు. మహిళల్లో ఈ వ్యాధిని మొనాపాజ్ లక్షణాలతో భావిస్తున్నారు. వయసు పైబడిన వారికి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం ఈ వ్యాధి ముదిరితే ఆలోచించడం తీవ్రం మూర్ఖాడటం వ్యక్తి సాధారణసహజ అల్టిమర్స్ వ్యాధిని ప్రారంభంలో గుర్తించి

మందులు వాడాలి. కుటుంబ సభ్యుల సహా కారంవల్ల అల్టిమర్స్ వ్యాధి పెరగటాన్ని జీవన నాణ్యత దిగజారి పోవటాన్ని అదుపు చేయవచ్చు.

సప్లిమెంట్స్ వ్యాధి నివారణ విటమిన్స్ బి 'సి' 'ఇ' 'ఓ'లతో వంటి సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా అల్టిమర్స్ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. పోషకాలతో కూడిన సప్లిమెంట్లు ఫలాలు ఆహారం వృద్ధులకు ఇవ్వడం ద్వారా వ్యాధులకు దూరంగా ఉంచవచ్చు. సప్లిమెంట్స్ వాడకం ద్వారా అల్టిమర్స్ నిరోధించడం సాధ్యం కాదు. కానీ దాని తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు.

సులభమైన వ్యాయామాలు టంగ్ ఎక్స్ రైజ్ 'ట్రైన్ ఆక్సిజెన్ ఎక్స్ రైజ్' చేయడం ద్వారా అల్టిమర్స్ రాకుండా ముందు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

జాగ్రత్తలు యుక్త వయసులో ఉన్నప్పుడు సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, యోగ ' ధ్యానం చేయడం, చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం, ఆల్కహాల్ ' స్మోకింగ్ కు దూరంగా ఉండటం, ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి పాటించడం.

అల్టిమర్స్ వ్యాధి పై చైతన్యం పెరిగింది ఆధునిక కాలంలో ఎక్కువ మందికి రావడంతో ఆధునిక కాలంలో డినికీ చికిత్స అందు బాటులోకి రాలేదు. టంగ్ ఎక్స్ రైజ్ 'ట్రైన్ ఆక్సిజెన్ ఎక్స్ రైజ్' లాంటివి చేయడం చిట్కాలు చికిత్సలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

*టంగ్ ఎక్స్ రైజ్ పల్ల థ్రేన్ ఆక్సిజెన్ పల్ల అల్టిమర్స్ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడడం. అంతేకాకుండా ఒకటే వ్యాధి వచ్చిన ము

భారతీయ కవిత

ఎన్నాళ్లుగానో...
మనుషుల
అరణ్యంలో...
మనసున్న మనిషి
కొరకు!
నిరంతరం
వెతుకుతున్నా.

వెతుకుతున్నా.
లాభనష్టాల తూకంలో
అనుబంధాలు అంగడి
సరుకై
నలిగిపోతున్న వేళ
మనసున్న
మనిషి కోసం
వెతుకుతున్నా.
ధనం విలువల

మునుగురో
కన్నీటి తడిని
గుర్తించి...
ఓదార్పుగా నిలిచే...
మనిషి కోసం
వెతుకుతున్నా.

కొలమానమైన చోట,
మంచితనం
పాతాళానికి
పడిపోతున్న వేళ...
హృదయం వ్యాపార
కర్మాగారం కాకుండా,
నిర్మలమైన ప్రేమకు
నిలయమని వాటే
మనిషి కోసం
వెతుకుతున్నా.

నేటి బంధాలు...
అవసరంతో మొదలై
అవకాశం మేర
కొనసాగి,
స్వార్థంలో ముగుస్తున్న
తరుణంలో
మనిషి కోసం

డా. అప్పల రేణుక
9398268976

యుగపురుషుడు
నవ భారత రూప శిల్పి

వరకు 3వ ర్యాయాలు గుజరాత్ ముఖ్య మంత్రిగా విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు ఆహ్వానించిన ఆర్థిక రూపశిల్పి

సబ్ కా సాల్ సాబ్ క వికాస్ సబ్ కా విశ్వాస్ సభ్ కా ప్రయాస్ నినాదంతో సుపరి పాలనను దేశానికి అందించి దేశాన్ని ప్రగతిపథంలో నడిపిస్తున్న నాయకుడు

శతాబ్దాల నిరీక్షణకు శుభ ముగింపు పలికి అయోధ్యలో భవ్య రామమందిరాన్ని నిర్మించి కోట్లాది హిందువుల కలలను సాకారం చేశాడు భారతీయ సంస్కృతికి నూతన వైభవం తెచ్చి డిజిటల్ ఇండియా విప్లవాన్ని సృష్టించిన కార్యశీలి

చేతిలోనే సరికొత్త బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థను అందించి పల్లె పల్లెకు యూపీఎ సాంకేతికతను చేర్చి ప్రపంచానికి సరికొత్త పాఠాలు నేర్చిన మార్గదర్శకులు

స్వచ్ఛ భారత్ అంటూ చీపురు చేతబట్టి మేక్ ఇన్ ఇండియాతో స్వయం స్వచ్ఛుని సాధించి

పీఎం జన్ ధన్ యోజన వన్ సేవన్ వన్ టాక్స్ ఆయుష్మాన్ భారత్ పీఎం గిరిబ్ కల్యాణ్ యోజన 80 కోట్ల మందికి ఉచిత రేషన్ అందించి ఆకలి కేకులు లేని భారత్ అమిర్వావానికి కృషి చేస్తున్నాడు

ఉజ్వల యోజన ఆత్మనిర్భర భారత్ తో యువతలో ఉపాధి నైపుణ్యాభివృద్ధి పెద్ద పీటవేశాడు

ఉడాన్ పథకం వందే భారత్ రైళ్ల ప్రవేశం కరోనా కాలంలో ఉచితంగా వ్యాక్సీన్ సప్లై చేసి ప్రపంచమానవాళికి ఆరోగ్య ప్రదాతగా నిలిచాడు

హై వేన్ రవాణా రంగం నిర్మాణం ఆపరేషన్ సింధూర్ నిర్వహించి భారత శక్తిని ప్రపంచానికి చాటాడు

కాశ్మీర్ లోయలో ఆర్థికల్ 370నిరద్దు చేసి భారతావని సమగ్రతను చాటిన చారిత్రాత్మిక నేత మోదీ

ట్రీపుల్ తలార్ సంకెళ్లను తెంచివేసి నారి శక్తి చట్టంతో మహిళలకు చట్టసభల్లో పీఠమిచ్చే మహిళా రిజర్వేషన్స్ చట్టాన్ని ప్రవేశ పెట్టాడు మహిళా సాధికారతకు అడుగులు వేస్తూ ముందుకు సాగుతున్న రాజనీతి ధురంధరులు మోదీ సర్దికల్ స్టేక్ తో శత్రువుల గుండెల్లో వణుకు పుట్టించి రాఫెల్ యుద్ధ విమానాలతో గగన తలార్ని రక్షించి స్వదేశీ విక్రాంత నౌక సముద్ర తీరాన గర్జించి దేశ భద్రతలో ఎక్కడో రాజీ పడని ధీరుడు మన ప్రధాని

సెప్టెంబర్ 12 _ 13 తేదీల్లో బ్రిక్స్ చరిత్రాత్మిక సదస్సు నిర్వహించి ఉగ్రవాదం నిర్మూలన ఏకరూప కరెన్సీ రూపకల్పన మిడిల్ ఈస్ట్ శాంతి స్థాపన

నిర్ణయంలో క్రియా శీలత పాత్ర పోషించారు మోదీ

బ్రిక్స్ సదస్సుల్లో గ్లోబల్ సౌత్ నాయకుడిగా ఎదిగి ఐక్యరాజ్య సమితి వేదికపై భారత క్రియి చాటాడు ప్రపంచ యోగా దినోత్సవంతో దేశ సంస్కృతిని విశ్వవ్యాప్తం చేసి విశ్వ వేదికపై మన దేశాన్ని అగ్రగామిగా నిలిపి దేశ సేవకై తన జీవితాన్నే అంకితం చేసి కోట్లాది ప్రజల గుండెల్లో కొలువై నిలిచిన నేత సరేంద్ర మోదీ దేశ పౌరులుగా మోదీ నాయకత్వములో వికసిత భారత్ 2047 స్వప్నాన్ని సాకారం చేయడానికి అభివృద్ధి యుజ్జంలో సంపూర్ణంగా పాల్గొందాం

వికసిత భారత్ లక్ష్యంగా దూసుకుపోతున్న యుగ పురుషుడు నవభారత రూపశిల్పి మోడీ కలలు గన్న భవ్య భారత్ సాకరమై భారత్ విశ్వగురువు స్థాయికి ఎదగాలని ఆశిద్దాం

జాతీయం - జాతీయ రాజకీయం

న్యూఢిల్లీ :

దేశవ్యాప్తంగా సొంతింటి కొనుగోలుదారుల అభిరుచుల్లో మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ఒకప్పుడు మధ్యతరగతి ఉద్యోగులు, చిన్న కుటుంబాలు, తొలిసారి ఇల్లు కొనుగోలు చేసేవారికి 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్లు ప్రధాన ఎంపిక. అయితే ప్రస్తుతం నిర్మాణ సంస్థలు ఎక్కువ గా 2 బీహెచ్ఈ, 3 బీహెచ్ఈ ఇండ్ల నిర్మాణంపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. మ్యూజికల్ థీమ్స్ ప్రాజెంట్స్ షిఫ్ట్-జూన్ 2026 త్రిమాసిక నివేదిక ప్రకారం.. 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్లకు కొనుగోలుదారుల డిమాండ్ 13 శాతంగా ఉంది. కానీ మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న గృహాల సంఖ్యలో వాటి వాటా 5 శాతమే. ఇదే సమయంలో 2 బీహెచ్ఈ ఇండ్లకు 42 శాతం డిమాండ్ ఉండగా, సరఫరాలో వాటి వాటా 32 శాతంగా ఉంది. 3 బీహెచ్ఈ ఇండ్లకు 37 శాతం డిమాండ్ ఉండగా, అందుబాటులో ఉన్న ఇండ్లలో వాటి వాటా 46 శాతంగా ఉంది. 3 బీహెచ్ఈ కంటే పెద్ద ఇండ్లకు 8 శాతం డిమాండ్ ఉండగా.. అందు బాటులో ఉన్నవి 17 శాతంగా ఉన్నాయి. ఈ గణాంకాలు చిన్న ఇండ్లను కొరకునే వారికి మార్కెట్లో తగినన్ని అవకాశాలు లేవని సూచిస్తున్నాయి.

ఇల్లకు పెద్ద ఇండ్ల బాధగాయకం

1 బీహెచ్ఈ ఇండ్ల నిర్మాణం తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి నిర్మాణ సంస్థల వ్యాపార ప్రయోజనాలు. అమెరికాలో పరిమాణం తగినంత మాత్రాన మొత్తం ప్రాజెక్టు వ్యయం అదే స్థాయిలో తగ్గిపోదు. భూమి ధరలు, అనుమతులు, లిఫ్టులు, సాధారణ ప్రదేశాలు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల ఖర్చు పెద్దగా మారవు. అయితే పెద్ద ఇండ్లను అధిక ధరలకు విక్రయించే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా నిర్మాణ సంస్థలకు ఒక్కో ఇంటిపై వచ్చే ఆదాయం పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. రైజ్ ఇన్ ఫ్లావెంచర్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సుమిత్ చౌదరి మాటల్లో చెప్పాలంటే.. పెద్ద ఇండ్ల నిర్మించడం ద్వారా అదనపుకు అధిక టిడీబీ ధర, మెరుగైన ఆదాయ అవకాశాలు లభిస్తాయి. భూమి, అనుమతులు, సదుపాయాలు, సాధారణ ప్రదేశాల వంటి ఖర్చులు ఇండ్ల పరిమాణం మారినా చాలా వరకు సమానంగానే ఉంటాయి అని చెప్పారు. అంటే భూమి ధరలు పెరుగుతున్న సమయంలో తక్కువ ధరకు విక్రయించాల్సిన చిన్న ఇండ్ల కంటే, అధిక ధరకు విక్రయించగల పెద్ద ఇండ్లను నిర్మించడానికి బిల్లర్లు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.

పెద్ద ఇండ్ల వైకొనుగోలుదారుల చూపు

ఇండ్ల కొనుగోలుదారుల అభిరుచుల్లో మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. అనరాక్ 2026 తొలి అర్థభాగం వినియోగదారుల సెంటిమెంట్ సర్వేలో 14 సగరాకు చెందిన 8,320 మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 48 శాతం మంది 3 బీహెచ్ఈ ఇండ్లను కోరుకోగా, 38 శాతం మంది 2 బీహెచ్ఈ ఇండ్లకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. 4 బీహెచ్ఈ అంతకంటే పెద్ద ఇండ్లను కోరుకునే వారి వాటా 2024 తొలి అర్థభాగంలోని సమాచారం 3 శాతం నుంచి దాదాపు 5 శాతానికి పెరిగింది. అదే సమయంలో కొనుగోలుదారులు ఇండ్ల కోసం కేటాయించే బడ్జెట్ కూడా పెరిగింది. రూ.90 లక్షల నుంచి రూ.1.5 కోట్ల మధ్య ధరల గృహాలు అత్యంత ప్రాధాన్యం పొందిన విభాగంగా నిలిచాయి. పెద్ద ఇండ్లకు డిమాండ్ పెరగడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెప్పన్నారు. పిల్లల చదువుకోసం ప్రత్యేక గది, తల్లిదండ్రులకు వేరు స్థలం, ఇంటి నుంచే పనిచేసే వారికి కార్యాలయ గది, కుటుంబ సభ్యులకు ఎక్కువ వ్యక్తిగత స్థలం అంటే అవసరాలు ఇందుకు కారణమవుతున్నాయి.

వర్క్ ఫ్రం మోవోతో అదనపు గదికి ప్రాధాన్యం

తీవ్రమవుతున్న ఎల్ఎన్ఐ ప్రభావం

న్యూఢిల్లీ :

దేశంలో ఆహార ధరల పెరుగుదలకు కేవలం వర్షాభావం కారణం కాదు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విధాన నిర్ణయాలు దీనికి ప్రధాన కారణం. వర్షాకాలం ప్రారంభానికి ముందే ఆహార ద్రవ్యోల్బణం పెరిగింది. తాజాగా దానికి ఎల్ఎన్ఐ రూపంలో అవసరం లేదు కూడా తో డయ్యింది. ఈ పరిస్థితుల నుంచి ఎలా గట్టిపాటునో ముందుస్తు పూహించాలి? కేం ద్రంలోని మోడీ సర్కార్ చరిత్రకడపింది. గతేడాది సెప్టెంబర్లో కిలో ఉట్టిపాటు నామమాత్రంగా విక్రయిస్తున్నారు. కానీ ఆ చర్యలు మార్కెట్ ధరలను తగ్గించలే కపోయాయి. రైతులకు లభించే ధరలు, వినియోగదారులు చెల్లించే ధరల మధ్య వ్యత్యాసం భారీగా పెరిగింది. ధరల నియంత్రణలో తాత్కాలిక చర్యలతో పాటులు, సరఫరా వ్యవస్థ, మార్కెట్ పర్యవేక్షణపై దీర్ఘకాలిక చర్యలు అవసరం. కానీ మోడీ సర్కార్ వాటి కల్పనలో వైఫల్యాలను ఎదుర్కొంటూనే ఉంది. అదే సమయంలో ద్రవ్యోల్బణాన్ని నియంత్రించేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలు సామాన్య ప్రజలకు తగిన ఉపశమనం అందించడం లేవు. ఆహార ధరలు పెరుగుతున్న సమయంలో తక్కువ ఆదాయ కుటుంబాలపై చదువును అత్యంత భారాన్ని తగ్గించేందుకు మరింత సమర్థవంతమైన చర్యలు అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రుతుపవన కాలం ముగింపుపై అంచనాలు

భారత రుతుపవన కాలం సెప్టెంబర్ 30 తో ముగియనుంది. ఈ సీజన్లో వర్షపాతం లోటు 13 నుంచి 16 శాతం మధ్య ముగిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. బంగాళాఖాతంలో సెప్టెంబర్ చివర్లో

సింగిల్ బెడ్ రూమ్ ఏవీ?

గాంధీనగర్కు చెందిన ఓ ఉపాధ్యాయుడు కుటుంబం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో 3 బీహెచ్ఈ ఇల్లు కొనుగోలు చేశారు. పిల్లల చదువుకు అదనపు స్థలం, అతిథుల కోసం ప్రత్యేక గది, కుటుంబానికి మరింత వ్యక్తిగత గోప్యత అవసరమని ఆయన తెలిపారు. పూణేకు చెందిన ఓ బట్ల ఉద్యోగి కూడా 3 బీహెచ్ఈ ఇంటిని ఎంచుకున్నారు. ఇంటి నుంచి పనిచేసే సమయంలో కుటుంబ సభ్యులకు ఇబ్బంది కలగకుండా ప్రత్యేక కార్యాలయ గది ఉండాలనే ఉద్దేశంతో పెద్ద ఇంటిని కొనుగోలు చేసినట్లు చెప్పారు. జైహౌస్ నకు చెందిన రిటైర్డ్ సుబ్ డైరెక్టర్, మాజీ సైనిక అధికారి సరేంద్ర శర్మ 3 బీహెచ్ఈ ఇల్లు కొనుగోలు చేశారు. వేర్వేరు అవసరాలతో ఇండ్లు కొనుగోలు చేసినప్పటికీ.. ఈ ముగ్గురూ 1 బీహెచ్ఈ కంటే పెద్ద ఇండ్లను ఎంచుకున్నారు.

పెద్ద ఇల్లు లంటే భవిష్యత్తుకు భద్రత

ల్యాండ్ మార్క్ గ్రూప్ వ్యవస్థాపకుడు, చైర్మన్ సందీప్ చిల్లర్ ఇండ్ల నిర్మాణాలపై స్పందిస్తూ వినియోగదారులు ప్రస్తుతం 2+1, 3 బీహెచ్ఈ, అంతకంటే పెద్ద ఇండ్లను ఎక్కువగా పరిశీలిస్తున్నారని చెప్పారు. కుటుంబ అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే వెసులుబాటు, పని, పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, ఆరోగ్యం వంటి అవసరాలకు అదనపు స్థలం అవసరమవుతోందని ఆయన తెలిపారు. టార్గెట్ లిమిటెడ్ ఎండ్, సీఈవో అమర్ సరోన్ కూడా ఇండ్ల పరిమాణం పెరగడానికి అనేక అంశాలు కారణమని వివరించారు. మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు, సౌలభ్యం, ఇంటి నుంచే పనిచేసే వారికి ప్రత్యేక స్థలం, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక, ఆస్తిని సులభంగా పరిగణించే దృక్పథం వంటివి పెద్ద ఇండ్లకు డిమాండ్ ను పెంచుతున్నాయని వివరించారు. అయితే పెద్ద ఇండ్లకు డిమాండ్ ఉందని చెప్పడం వల్ల చిన్న ఇండ్ల అవసరం తగ్గిపోయిందని అర్థం కాదని ఆపారు. బడ్జెట్ కోసం 1 బీహెచ్ఈ ఎంచుకున్న మహిళ ఘజియాబాద్ లోని ఇంటిరాష్ట్ర రానికి చెందిన డేటా అనలిస్ట్ సురభి మల్లోత్తా మొదట 2 బీహెచ్ఈ ఇల్లు కొనుగోలు చేయాలని ఆలోచించారు. చివరకు 1 బీహెచ్ఈ ఇంటినే ఎంచుకున్నారు. తక్కువ ప్రారంభ పెట్టుబడి, నిర్వహణ ఖర్చులు, ఈఎంఐని అందుబాటులో ఉంచుకోవడం తన నిర్ణయానికి ప్రధాన కారణాలని ఆమె తెలిపారు. సరైన ప్రాంతంలో కొనుగోలు చేస్తే అద్దె, పునర్నితయ అవకాశాలు కూడా భాగంలాంటివి ఆమె భావించారు. సురభి నిర్ణయం 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్లకు ఇంకా మార్కెట్ ఉందని చూపిస్తోంది. పెద్ద ఇండ్లను కొనుగోలు చేయగల సామర్థ్యం లేని, తక్కువ ప్రారంభ పెట్టుబడితో సొంతింటి కలను సాకారం చేసుకోవాలనుకునే వారికి 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్లు ఇప్పటికీ అవసరమేనని మార్కెట్ నిపుణులు చెప్పన్నారు.

డిమాండ్ ఉంది.. సరఫరా అక్కడ?

భారత గృహ నిర్మాణ మార్కెట్లో 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్ల పరిస్థితి ఒక విరుద్ధ వాస్తవాన్ని ప్రతిబింబిస్తోంది. ఒకప్పుడే కొనుగోలుదారుల్లో కొంత వర్గం పెద్ద ఇండ్లకు ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. మరోవైపు తక్కువ బడ్జెట్ తో ఇల్లు కొనాలనుకునే వారికి 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్ల అవసరం గానే ఉన్నాయి. 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్లకు డిమాండ్ లేకపోవడం సమస్య

కాదు. వాటిని కోరుకునే వారికి తగినంత సరఫరా లేకపోవడమే ప్రధాన సమస్య. కొందరికి వారి బడ్జెట్ లో సరిపోయే చిన్న ఇల్లే సరైన పరిష్కారం. కానీ మార్కెట్ మాత్రం పెద్ద ఇండ్ల వైపు కదులుతున్నప్పుడు.. ఆ కొనుగోలుదారులకు అందుబాటులో ఉన్న ఎంపికలు తగ్గిపోతున్నాయి. ఇదే భారత గృహ నిర్మాణ రంగంలో 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్లకు ఎదురవుతున్న అసలు సవాలుగా మార్కెట్ విశ్లేషకులు చెప్పన్నారు.

బ్యాంకర్ల చిన్న చూపు

సింగిల్ బెడ్ రూం ఇండ్లకు రుణాలు ఇవ్వడంలో బ్యాంకర్లు కూడా పెద్దగా ఆసక్తి చూపట్లేదు. తక్కువ ఆదాయ వర్గాలకు రుణాలు ఇచ్చే కంటే పెద్ద మొత్తంలో రుణాలు ఇస్తే, వసూళ్లు గ్యారంటీ ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. జాతీయ బ్యాంకులైతే సవాలక్ష కోట్లను పెట్టి, 1 బీహెచ్ఈ దరఖాస్తుల్ని తిరస్కరిస్తున్నాయి. దీనితో ప్రయత్నం బ్యాంకులు, ప్రయత్నం పై నాన్నయ్య 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్లకు రుణాలు ఇచ్చేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. వీరి వద్ద వట్టి రేట్లు అధికంగా ఉండటంతో వినియోగదారులు అడుగు వెనక్కి వేస్తున్నారు. జాతీయ బ్యాంకులు సవాకరిస్తే అఫర్టబుల్ హో సెన్ కు భారీ సంఖ్యలో డిమాండ్ పెరగడం ఖాయం. కుటుంబ ప్లాన్లు ఎంచుకోండి

తొలిసారి ఇల్లు కొనేవారి ముందున్న ప్రశ్న

ఎంతటి గ్రూప్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రజ్జత్ గోయల్ ఈ అంశంపై స్పందిస్తూ.. తొలిసారి ఇల్లు కొనుగోలు చేసేవారు కేవలం చిన్న ఇల్లు దొరికితే దానిని అనే దానికి పరిమితం కావడం లేదు. రాబోయే సంవత్సరాల్లో తమ కుటుంబ అవసరాలకు ఆ ఇల్లు సరిపోతుందా అని కూడా ఆలోచిస్తున్నారు. పిల్లలు పుట్టడం, తల్లిదండ్రులు తమతో నివసించడం, ఇంటి నుంచే పనిచేయడం వంటి భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కొందరు కొనుగోలుదారులు పెద్ద ఇండ్ల కోసం అదనపు మొత్తాన్ని ఖర్చు చేయడానికి సిద్ధపడుతున్నారు.

పెరుగుతున్న ఒత్తిడి

1 బీహెచ్ఈ ఇండ్ల సమస్యను నిర్మాణ సంస్థల వ్యాపార నిర్ణయంగా మాత్రమే చూడలేం. దేశంలో అందుబాటు గృహాల రంగం ఎదుర్కొంటున్న విస్తృత సమస్యలతోనూ ఇది ముడిపడి ఉంది. దీనిపై అనరాక్ గ్రూప్ వైస్ చైర్మన్ సంతోష్ కుమార్ స్పందిస్తూ.. “రూ.40 లక్షల లోపు ధర ఉన్న అందుబాటు గృహాల విభాగంలో డిమాండ్, సరఫరా రెండూ తగ్గుముఖం పట్టాయి. పెరుగుతున్న భూమి, నిర్మాణ, నియంత్రణ వ్యయాల దెబ్బలవల్ల అధిక ధరల గృహ ప్రాజెక్టుల వైపు మళ్లిస్తున్నాయి. అందుబాటు గృహ ప్రాజెక్టుల్లో లాభాల మాన్యురి సాధారణంగా 10-12 శాతం ఉంది. ప్రీమియం గృహాల్లో అది 25-30 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది” అని వివరించారు. అధిక ఆదాయ వర్గాలకు చెందిన కొనుగోలుదారుల నుంచి ప్రీమియం ఇండ్లకు డిమాండ్ పెరగడం, నిర్మాణ సంస్థలు అధిక లాభాలను ఆశించడం వంటి కారణాలతో తక్కువ ధరల ఇండ్లు నిర్వహణలో గురయ్యే అవకాశం ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ పరిస్థితుల్లో మార్కెట్లో తక్కువ ధరలకు లభించే 1 బీహెచ్ఈ ఇండ్లు మరింత అరుదుగా మారుతున్నాయి.



సాదీ రాజధానిపై హాతీల అటాక్..

● **భారత్ కు 100 శాతం టారిఫ్ ముప్పు..!**

వాషింగ్టన్ :

రష్యా నుంచి వస్తులు, గ్యాస్ దిగుమతి చేసుకునే దేశాలపై అత్యధికంగా 100 శాతం వరకు సుంకాలు విధించే నూతన ఆంక్షల బిల్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అధికారి కలగా సంతకం చేశారు. ఈ చట్టాన్ని అమలు చేసే విషయంలో ట్రంప్ యంత్రాంగానికి విస్తృతమైన అధికారాలు లభించాయి. దీంతో భారత్, చైనా దేశాలు తీవ్రమైన అమెరికా సుంకాల ముప్పును ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. ఈ నూతన చట్టం ప్రకారం.. రష్యా నుంచి అత్యధికంగా ముడిచివముర్ లేదా గ్యాస్ దిగుమతి చేసుకునే టాప్ 5 దేశాల నుంచి అమెరికాలోకి దిగుమతయ్యే వస్తువులపై 30 రోజుల్లోపు 100 శాతం వరకు టారిఫ్లు విధించడానికి

వీలుంటుంది. అదే విధంగా ఈ చట్టం అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత కొత్తగా రష్యా ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేసే దేశాలు లేదా రష్యా ఆంక్షల నుంచి తప్పించుకోవడానికి సహకరిస్తున్న టాప్ 5 దేశాలను కూడా ఈ నిబంధన వర్తింపజేయనున్నారు. భారత్, చైనా దేశాలు రష్యా అయిల్ ను కొనుగోలు చేస్తున్న ప్రధాన దేశాల జాబితాలో ఉన్నప్పటికీ ఈ బిల్లులో నిర్దిష్ట దేశాల పేర్లు స్పష్టంగా పేర్కొనలేదు. అలాగే టాప్ 5 జాబితాను ఏ ప్రాతిపదికన రెక్కి స్థానం దానిపై కూడా స్పష్టత లేదు. దీని వల్ల ఏ దేశాలపై సుంకాలు విధించాలనే అంశంపై ట్రంప్ యంత్రాంగానికి పూర్తి విచక్షణాధికారం లభించింది. పవలర్ 5 దేశాల నుంచి అమెరికాలోకి దిగుమతయ్యే వస్తువులపై 30 రోజుల్లోపు 100 శాతం వరకు టారిఫ్లు విధించడానికి

భావిస్తున్నారు. గత 40 ఏళ్లలో కార్యనిర్వాహక శాఖకు కాంగ్రెస్ కొత్త టారిఫ్ అధికారాలను కట్టబెట్టడం ఇదే మొదటిసారిని వైట్ హౌస్ రెజిస్ట్రేషన్ రైటర్ల ద్వారా తీసుకున్నది. కాగా ఏ దేశాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటారనే దానిపై స్పష్టత లేకపోవడం వల్ల అందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. భారత్, బ్రెజిల్, జపాన్, యూరోపియన్ యూనియన్ దేశాల పేర్లు పరిశీలనలో ఉన్నట్లు నేషనల్ పారిస్ బ్రేడ్ కాన్సెల్ ఉపాధ్యక్షులు జెనెర్ చు తెలిపారు. కొత్త టారిఫ్లు తమ ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై ప్రభావం చూపుతాయని భారత్ ఇప్పటికే హెచ్చరించగా, అంతర్జాతీయ పట్టాలకు విరుద్ధంగా అమెరికా అనుసరిస్తున్న వికపక్ష విధానంపై చైనా తీవ్రంగా వ్యతిరేకించింది. ఈ బిల్లులో నిబంధనలు అస్పష్టంగా ఉన్నాయని, అధ్యక్షుడు తన విచక్షణాధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేసే అవకాశం ఉందని కొందరు న్యాయ నిపుణులు

మాస్కో పై ఉక్రెయిన్ ద్రోణ వర్షం

రష్యా :

ష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. శనివారం రాత్రి ఉక్రెయిన్ దళాలు రష్యాపై వికంగా వెయ్యికి పైగా ద్రోణతో విరుచుకుపడ్డాయి. మాస్కోలో నిలు ప్రదేశాలే లక్ష్యంగా దాడులు చేపట్టినట్లు ఉక్రెయిన్ సైన్యం వెల్లడించింది. మాస్కో అయిల్ రిఫైనరీకి సమీపంలో నూ ఈ దాడులు జరగడంతో అక్కడ పెద్దపెత్తున పంటలు చెలరేగాయి. భారీగా పొగ వ్యాపించింది. యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి దేశ రాజధానిపై ఈ స్థాయిలో గతగల దాడులు చేపట్టడం ఇదే మొదటిసారిని మాస్కో మేయర్ అభివర్ణించారు. మరో 450 ఉక్రెయిన్ ద్రోణలు తమ దళాలు కూల్చి వేశాయన్నారు. పలు ద్రోణలు మాస్కోలోని కీలక అయిల్ రిఫైనరీలు సహా నాలుగు భవనాలను తాకినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు క్రిమియాపైనా ఉక్రెయిన్ పెద్ద పెత్తున దాడులు కొనసాగిస్తోంది. సైనిక సరఫరాలను, విద్యుత్తు



వ్యవస్థల్ని స్తంభింపజేసేలా తాజా దాడులు జరిపింది. వీటి కారణంగా మాస్కోలోని ప్రధాన విమానాశయాలు తాత్కాలికంగా మూతపడ్డాయి. దీంతో పలు విమానాల రద్దీకాగా.. మరికొన్ని ఆలస్యంగా సడిచాయి. రష్యాలో త్వరలో పొద్దమొంటి విస్తృత నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో ఉక్రెయిన్ మాస్కోపై దాడులు తీవ్రం చేయడం గమనార్హం.

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు.. తమ పౌరులకు యూఎస్ అలర్ట్

ఈ దాడులపై ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ మాట్లాడుతూ.. కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ‘గత రాత్రి మాస్కోలోని అనేక ప్రాంతాలను మా దళాలు లక్ష్యం చేసుకున్నాయి. రష్యాకు చెందిన ఓ కీలక చమురు కర్మాగారం ధ్వంసమైంది. ఇందుకుగానూ మా భద్రతా దళాలు, గూఢచార విభాగం, ప్రత్యేక దళాలకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నా. ఇకనైనా మాస్కో యుద్ధాన్ని ముగించి.. శాంతిని ఎంచుకోవాలని కోరుకుంటున్నా’ అని జెలెన్స్కీ పేర్కొన్నారు.

ఇరాన్ పై విధించిన నౌకాదళ దిబ్బంధనాన్ని ఎత్తివేయాలి

వాషింగ్టన్ :

అమెరికా నుంచి తమకు ఎటువంటి సందేశం లేదా ప్రతిపాదనలు రాలేదని ఇరాన్ విదేశాంగశాఖ స్పష్టపరిచింది. పాకిస్తాన్ ఇంటియరీ మంత్రి బిహ్రాన్ చేరుకొన్న వేళ ఈ వివరణ రావడం గమనార్హం. నవ్ఫీ కేవలం ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై చర్యల నిమిత్తమే వచ్చినట్లు వెల్లడించింది. మరోవైపు ఇరాన్ నుంచి అమెరికాకు మొత్తం ఏడు షరతులు వెళ్లాయి. ఇందుకోసం ఖతార్ మధ్యవర్తులను వాడుకుంది. డిమాండ్లను తిరస్కరిస్తే తాము నిర్ణయాత్మక యుద్ధానికి కూడా సిద్ధంగా

లగించడం వంటివి ఈ డిమాండ్స్లో ఉన్నాయి.

రియార్డ్స్ హాతీల దాడి?

మరోవైపు క్యాంప్ డెవిడ్ లో తన వారాంతపు విడిదిని కుదించుకొని ట్రంప్ శ్రేయోధానికి హడావుడిగా తిరిగి వచ్చారు. శాంతి చర్యల పునః ప్రారంభానికి ఇరాన్ ఏడు నిబంధనలు విధించిన తర్వాత ఈ పరిణామాలు చోటు చేసుకొన్నాయి. ఇక యెమెన్ లో హాతీ రెబల్స్ కూడా సౌదీ రాజధాని రియార్డ్ పై దాడి చేయడంతో అమెరికా కూడా పరిమిత స్థాయి సైనిక చర్యకు సిద్ధమవుతున్నట్లు వార్తల్లో ఉన్నాయి

Contact

Perfect Solutions

dusting the dust for Special Dussehra and Diwali Offers

Office Address : #8, durga nagar Colony
Opp. lane to Chandana Brothers
Ameerpet, Hyderabad - 500 016
Phone : 92481 33366, 040 4015 3366



స్వయంగా యుద్ధవిమానాన్ని నడిపిన ఐఎఎఫ్ చీఫ్ అమర్ ప్రీత్

న్యూఢిల్లీ :

భారత్ కు చెందిన తేలికపాటి యుద్ధవిమానం తెజస్ లో జపాన్ ఎయిర్ సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ అధిపతి జనరల్ టెజహార్ మెంటిలా ప్రయాణించారు. ఆయనతో పాటు భారత వాయుసేన చీఫ్ అమర్ ప్రీత్ సింగ్ కూడా తెజస్ లో ప్రయాణించారు. ఆదివారం ఉదయం భారత్ జపాన్ ద్వైపాక్షిక వాయుసేన సంయుక్త వి

స్థానాలు వీర్ గార్వియన్ 2026లో భాగంగా జోర్డన్ లో ఎయిర్ ఫోర్స్ స్పేస్ నుంచి వీటిని నిర్వహించారు. తొలుత వాయుసేన స్థావరానికి వచ్చిన వీరు తమకు కేటాయించిన తెజస్ విమానాల వద్దకు భారత సైలెంట్ కలిసి జపాన్ వాయుసేన అధిపతి విమానం నడపగా.. ఐఎఎఫ్ చీఫ్ స్వయంగా మరో తెజస్ విమానాన్ని నడిపారు. ఈ విన్యాసాల్లో భారత్ జపాన్ యుద్ధ వ్యూహాలను కూడా పంచుకొన్నారు.

వీటిని నిర్వహించారు. తొలుత వాయుసేన స్థావరానికి వచ్చిన వీరు తమకు కేటాయించిన తెజస్ విమానాల వద్దకు భారత సైలెంట్ కలిసి జపాన్ వాయుసేన అధిపతి విమానం నడపగా.. ఐఎఎఫ్ చీఫ్ స్వయంగా మరో తెజస్ విమానాన్ని నడిపారు. ఈ విన్యాసాల్లో భారత్ జపాన్ యుద్ధ వ్యూహాలను కూడా పంచుకొన్నారు.

ఓ గుప్పెడు చాలు..!

సాయంత్రం స్నాక్స్.. ఓ ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే, చాలామంది సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే బిస్కెట్స్నే ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతంత పాత్రమే! అందుకే, స్నాక్స్ గా

స్నాయి. అదే.. నట్స్ లో ఒమేగా-3 రాబిటీ శరీరానికి మేలుచేసే ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇవి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెను మరింత పటిష్టంగా మారుస్తాయి.



ప్రొటోటీన్ ను తీసుకుంటే మంచిదని అంటున్నారు నిపుణులు. కనీసం 30 రోజులపాటు బిస్కెట్లను వక్కన పెట్టి.. ఓ గుప్పెడు నట్స్ తింటే శరీరంలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. బిస్కెట్లలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎన్నికొన్నా.. కడుపు నిండిన భావం ఉండదు. అదే, నట్స్ తిన్నప్పుడు.. అందులోని ఫైబర్, ప్రోటీన్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండుతుంది. దాంతో, ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా రోజూ తీసుకునే క్యాలరీల పరిమాణం తగ్గి, పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కరగి దానికి సహాయపడుతుంది. బిస్కెట్లలో మైదా, వంచదార ఎక్కువగా ఉంటుంది. అవి తిన్న వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపించినా.. అంతే వేగంగా ఖర్చై పుగిరి పడిపోయి మళ్లీ నీరసంగా అనిపిస్తుంది. అదే నట్స్ లో మంచి కొవ్వులు, ప్రోటీన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. దాంతో, నెమ్మదిగా, స్థిరంగా శక్తి విడుదలవుతుంది. దీనివల్ల సాయంత్రం వచ్చే నీరసం తగ్గుతుంది. బిస్కెట్లలో 'ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్' (చెడు కొవ్వులు) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు హాని కలిగి

బిస్కెట్లలోని రిఫైన్డ్ ఫుగర్.. చర్మంపై మొటిమలు, ముడతల్ని పెంచుతుంది. కానీ, నట్స్ లో ఉండే విటమిన్ ఇ, జింక, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మానికి మంచి పోషణను అందిస్తాయి. కేవలం ఒక నెలలోనే చర్మాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగా, కాంతిమంతంగా మార్చేస్తాయి. బిస్కెట్లలోని మైదా వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. అదే నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల.. వాటిలోని ఫీవ్ వదారం పేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. నట్స్ ఆరోగ్యానికి మంచివే.. కానీ, అతిగా తీసుకూడదు. రోజుకు ఒక గుప్పెడు సరిపోతుంది. ఇక ఒకే రకమైనవి తీసుకోకుండా.. మిక్స్డ్ నట్స్ కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. బాదం, పిస్టా, వాల్ నట్స్, మేరుశనగలు.. ఇలా అన్నిటిని కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అందులోనూ మార్కెట్ల దొరికే సాఫ్ట్ (ఉప్పులో వేయించిన), మసాలా నట్స్ మాత్రం వద్దు. సహజమైన నట్స్ మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.



చిన్నతనంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగితే..

చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న పానీయాలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్ లను చిన్న తనంలో అధికంగా తాగిన వారిలో పెద్దయ్యాక రక్తపోటు రిస్క్ ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. యూఎస్ లో దాదాపు 25 వేల మందిపై పాతికేళ్ల పాటు అధ్యయనం చేసిన అనంతరం ఈ అంచనాకు వచ్చారు. ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలు తాజాగా అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కు చెందిన సర్క్యులేషన్ జర్నల్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. హైదీమ్ ఉన్న వారికి స్ట్రోక్, గుండె జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువన్న విషయం తెలిసింది. పరిశోధకులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, చిన్నతనంలో రోజుకు రెండు మూడు గ్లాసులకంటే (గ్లాసుకు 333 మిల్లీలీటర్ల డ్రింక్) ఎక్కువగా పుగిరి డ్రింక్స్ తాగే వారిలో హైదీమ్ ముప్పు వారానికి మూడు గ్లాసులు తాగేవారికే పోలిస్తే 52 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ముఖ్యంగా సోడాతో హైదీమ్ ముప్పు 23 శాతం పెరిగితే, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ తో ఈ ముప్పు 36 శాతం మేర పెరిగిందని చెప్పారు.

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజూ తాగుతున్నారా..

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గత రెండు దశాబ్దాలుగా యువతలో విపరీతమైన అదరణ పొందాయి. ఇవి కేవలం పానీయాలుగా కాకుండా ఉత్సాహం, వేగం, సాహసానికి ప్రతీకగా ప్రచారం చేయబడటంతో విద్యార్థులు, యువ ఉద్యోగిలో వీటి వినియోగం పెరిగింది. పరీక్షల కోసం రాత్రిపు మేల్కొని చదివే విద్యార్థులు, ఎక్కువసేపు పని చేసే ఉద్యోగులు తక్కువ శక్తి కోసం వీటిని ఆశ్రయించడం సాధారణమైంది. అయితే తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై, ముఖ్యంగా మూత్ర పిండ

వాటిలో ఉండే అధిక మోతాదు కెఫెన్, ఇతర ఉత్తేజక పదార్థాలు. టోరిన్, గ్యాసానా వంటి పదార్థాలు కూడా వీటిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాత్కాలికంగా మరుకుగా మార్చినా, అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటును పెంచి మూత్రపిండాలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలంగా అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకునేవారిలో మూత్రపిండాల వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇప్పటికే ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వల్ల కలిగే మరో ప్రధాన సమస్య డిహైడ్రేషన్. వీటిలోని ఉత్తేజక పదార్థాలు శరీరంలో చేరు



లపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం సాధారణంగా పెద్ద సమస్య కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ వాటిని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగిన తర్వాత కలిగే ఉత్సాహానికి ప్రధాన కారణం

నీటి సమతుల్యతను ప్రభావితం చేసే పాటు మూత్రపిండాలకు వెళ్లే రక్తప్రసరణను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితులు కలిసి మూత్రపిండాల పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. చాలా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో చక్కెర కూడా అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఒకే క్యాన్ లో 40 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ చక్కెర ఉండే సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. అధిక చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఒక్కసారిగా పెరిగి తర్వాత వేగంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి అదనపు ఒత్తిడిని కలిగించడంతో మేలు డిహైడ్రేషన్ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. అధిక చక్కెర వినియోగం యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను కూడా పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి అనుకూలం కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న యువకులు కూడా తక్కువ సమయంలో అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం వల్ల అకస్మాత్తుగా మూత్రపిండాల గాయం (అక్యూట్ కిడ్నీ ఇంజరీ) బారిన పడే సందర్భాలు గతంలో చోటు చేసుకున్నాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తక్కువ శక్తిని అందిస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, వాటి ప్రభావం తాత్కాలికమే. అధిక వినియోగం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, రక్తపోటు అధికమవడం, నిద్ర సమస్యలు, అందోజన్ వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తతాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచన ప్రకారం శక్తి కోసం ఎనర్జీ డ్రింక్స్ పై ఆధారపడటానికి బదులుగా సరీరం నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నీరు తాగడం, శ్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించడం మంచిది. ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనలకు ప్రభావితమై ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజువారీ జీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవడం కంటే, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు

రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయాన్నే త్వరగా లేవడం మంచి అలవాటు అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రోజువారీ పనులను ప్రశాంతంగా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఆలస్యంగా నిద్రపోయి, ఆలస్యంగా లేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు బద్దకాన్ని పెంచడమే కాకుండా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. జీవనశైలిలో చిన్న మార్పు చేసి, త్వరగా నిద్రపోయి త్వరగా లేవడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తే పనులన్నీ తొందరపాటుగా చేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కానీ త్వరగా నిద్రలేస్తే పనులను ప్రశాంతంగా, సమయానికి పూర్తి చేసుకోవచ్చు. ఇది మనసును తాజాగా ఉంచి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల వ్యాయామానికి సమయం దొరుకుతుంది. ఉదయం చేసే వ్యాయామం శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయం చేసే న్యవ్నంగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేస్తూ లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం



ఉపరితీర్పులకు మంచిది. దీంతో శ్వాసకోశ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే త్వరగా లేవే వారు సాధారణంగా రాత్రి కూడా త్వరగా నిద్రపోతారు. దీంతో వారి నిద్ర సమయానికి పూర్వపడంతో పాటు నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే లేచి ధ్యానం, నడక లేదా ప్రశాంతంగా గడపడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడి సానుకూల ఆలోచనలు పెరుగుతాయి. ఉదయాన్నే త్వరగా నిద్రలేవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా మనసు కూడా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. రోజును ఉత్సాహంగా ప్రారంభించడానికి ఈ అలవాటు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

ఆరోగ్యం పట్ల ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. చిన్న చిన్న తప్పులు పెను ముప్పులకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా చాలామంది గోళ్ల విషయంలో ఆశ్చర్య వహిస్తుంటారు. ఈ కారణంగా రకరకాల

గోళ్ల శుభ్రత ఆరోగ్యం



రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేత్తో భోజనం చేస్తాం కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రకరకాల బ్యాక్టీరియా పెరిగేందుకు గోళ్ల స్థావరంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నందులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆరోగ్యంపట్ల ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. చిన్న చిన్న తప్పులు పెను ముప్పులకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా చాలామంది గోళ్ల విషయంలో ఆశ్చర్య వహిస్తుంటారు. ఈ కారణంగా రకరకాల రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేత్తో భోజనం చేస్తాం కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రకరకాల బ్యాక్టీరియా పెరిగేందుకు గోళ్ల స్థావరంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నందులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ముఖాన్ని మెరిపించాలంటే..!

కీరాదోస అరకప్పు కీరాదోస గుజ్జ తీసుకుని అందులో గుడ్డలోని తెల్లసాన, చెంచా నిమగ్నం చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ట్ చేసుకుని 20 నిమిషాలు అరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అరకప్పు పైసాపిల్ ముక్కలు, పావు కప్పు బొప్పాయి ముక్కలు తీసుకుని మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో అరచెంచా తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ట్ చేసుకుని 20 నిమిషాలు అరని



వ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ఓసారి, చల్లని నీటితో మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని పొడి వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. పాలలో కొద్దిగా ఓట్స్ వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత ఇందులో కాస్త పెరుగు, తేనె వేసి బాగా కలపాలి. మిశ్రమం కాస్త చల్లబడిన తర్వాత బ్లాక్ ప్యాడ్ ఉన్న చోట అప్లై చేసుకుని 20 నిమిషాలు అరనివ్వాలి. తర్వాత మీ చర్మానికి సమ్మతైన నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. కోడిగుడ్డలోని తెల్లసానను బాగా గింకొట్టి, అందులో మెత్తగా చేసుకున్న అరచెంచా అవకాడో గుజ్జ, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ట్ చేసుకుని 20 నిమిషాలు అరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మంలోని తేమను అధిక సమయం నిలిపి ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి వేలి అప్లై చేసుకున్నాక ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్ స్క్రీన్ లోపన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. లేదంటే ట్యాన్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వీటిని ప్రయత్నించే ముందు ఓసారి ప్యాడ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

తలస్నానానికి ఇటాలియన్ చిట్కా!



కొన్ని చిట్కాలు, జాగ్రత్తలు వారసత్వంగా అందిస్తుంటారు కదా! అలా ఇటాలియన్ చిన్నప్పటినుండి కేత సంగ్రహణ అలవాటు చేస్తారు. అందులో ప్రధానమైనది తలస్నానం ఎలా చేయాల్సిందో! అందులో కురుల శుభ్రత, ఆక్సిజనేషన్ స్నాచ్, బలమైన కురుళ్ల మీద ఎక్కువ దృష్టిపెడతారు. ప్రత్యేకంగా పాంపూని చేస్తారు. తలస్నానానికి గోరువెచ్చని నీటితో వీళ్ల ప్రాధాన్యం. కురులను నీటితో తడిపి... పాంపూని మొదట పోసిట్లో, ఆపై చివరలో ముచ్చిట్లో పట్టిస్తారు. నూనెతో చేసినట్లు పాంపూని మృదువుగా మరచా చేస్తారు. గట్టిగా రుద్దకూడదు. అలాగే గోళ్లతో కాకుండా మునివేళ్లతోనే మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మైక్రో సర్క్యులేషన్, ఆక్సిజనేషన్ జరుగుతాయట. దీంతో మూడు చర్మం ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది అంటారు అక్కడి అమ్మాయిలు. అలాగే ప్రతిసారి తలను రెండుసార్లు అంటాలట. తొలిసారి ఎక్కువ పరిమాణంలో పాంపూ ఉపయోగించాలి. తరవాత తిసారి మాత్రం బాదం గింజ పరిమాణాన్ని మించొద్దట. తొలిసారి తలలోకి చేరిన దుమ్ము, నూనె వదిలితే... రెండోసారి లోతైన క్లెన్సింగ్ సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు. అలాగే పాంపూని రుద్ది వెంటనే నీళ్లు పోసేయకూడదు. కొద్ది నిమిషాలు వదిలేయాలి. అప్పుడే లోతైన శుభ్రత సాధ్యమని చెబుతున్నారు. తరవాత మూన్, కండిషనర్ వంటివి రాసినా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి అంటున్నారు. అయితే ప్రతిసారి పాంపూని రాసే వదిలేసే సమయం ఉండదు, జుట్టు పొడిబారుతుంది అనిపిస్తే వారానికోసారి అయినా అలా చేయమంటారు. బలమైన కురులు ఆరోగ్యకరమైన మాదుతోనే సాధ్యమనేది ఇటాలియన్ సమస్య. కాబట్టి, పాంపూ ప్రతీయక విశ్లింక ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు. అది వాళ్లకు చాలా సాయపడుతుంది కూడానట. మీరూ ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి మరి.

'డాప్ డైట్' తెలుసా?



పల్ల మాత్రమిదాలో రాళ్ళు, పక్షవాతం వంటి వాటి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అయితే ఏ ఆహారాన్ని ఎంత మొత్తంలో తినాలి అనేది మీ బరువు, ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ వంటి వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

జిబ్బుల కాలం.. జరపైలం

పిల్లల ఆటాపాటలు.. కిలకల నవ్వులు.. సరదా సందడిగా ఉంటే ఇంటిల్లిపాది సంతోషంగా ఉండేది. ఒక వేళ అనారోగ్యం తలెత్తితే భిన్న పరిస్థితులు చూడాలి ఉంటుంది. స్కూల్ ఓపెన్ .. వర్గాలూ సీజన్ కావడం తో వారి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. పోషకాహారం, సరైన నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వర్గాలలో కలుషితమైన ఆహారం, నీటి వల్ల జీర్ణకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇంటి నుంచి తీసుకెళ్లిన శుభ్రమైన తాగునీర్ ఉపయోగించాలి. వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. దెంగుళ్ల పట్ల కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇంటి చుట్టూపక్కల నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లలు పూర్తి చేతుల దుస్తులు ధరించేలా చూడాలి. తడి వాతావరణానికి అకస్మాత్తుగా అన్యస్త చెందుతుంటారు. ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం నెలకొన్న వాతావరణంతో పూర్తిగా పనులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఇందులో ఎక్కువగా దగ్గు, జలుబుకు సంబంధించినవి ఉంటున్నాయి. జ్వరం, తీవ్రమైన ఒళ్లనొప్పులు, తలనొప్పి అసాధారణ అలసట వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అల్లర్లు లేదా ఆస్తమా ఉన్న పిల్లలకు వర్గాలంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తరచూ దగ్గు, తుమ్ములు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.





సంక్రాంతి బరిలో మెగాస్టార్ 'కాకా'

పుడయం సినిమా :

'వాల్తేరు వీరయ్య' వంటి పున విజయం తర్వాత మెగా స్టార్ చిరంజీవి, ప్రముఖ దర్శకుడు బాబీ కొల్లి కలయికలో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'కాకా'. కేపీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై వెంకట్ కే నారాయణ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సిని ప్రియల్తో ఇప్పటికే అపారమైన అంచనాలు నెలకొన్నాయి. చిరంజీవి జన్మదినం సందర్భంగా విడుదల చేసిన శీర్షిక టీజర్కు విశేష స్పందన లభించగా, తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మెగాస్టార్ స్వయంగా తన పాత్ర పేరును వెల్లడించి అభిమానుల్లో ఆసక్తిని మరింత పెంచారు. ఈ చిత్రంలో ఆయన 'కదిరి కాళిదాసు' అనే పవర్ ఫుల్ పాత్రలో కనిపించబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. పూర్తిస్థాయి భావోద్వేగాలు, కుటుంబ కథాంశంతో పాటు ఉన్న గభీరతమైన పోరాట ఘట్టాలతో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ చిత్రంలో కదిరి కాళిదాసు పాత్ర ప్రయాణం ప్రేక్షకా

భిమానులను విశేషంగా ఆకట్టుకోనుంది. ఈ సినిమాలో యువ నటి అనన్య రాజన్ ఒక కీలక పాత్ర పోషిస్తుండగా, తమయ్ స్వరాలు సమకూరుస్తున్నారు. విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ ఛాయాగ్రహణ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుండగా, ఆంటోనీ ఎల్ రూబెన్ కూర్పు, అవినాష్ కొల్లా నిర్మాణ రూపకల్పన అందిస్తున్నారు. కోస వెంకట్, చక్రవర్తి రెడ్డి కథాగమనాన్ని సిద్ధం చేయగా, భానునందు సంభాషణలు సమకూర్చారు. ఈ ద్వితీయార్థపు భారీ చిత్రం రెండవేల ఇరవై ఏడు జనవరి పడమూడున సంక్రాంతి కానుకగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

పుడయం సినిమా :

వైవిధ్యమైన పాత్రలతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న కథానాయకుడు సత్యదేవ్ నటిస్తున్న పదహారే చిత్రం 'సమర్ప' ప్రచార చిత్ర ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం సగంతులో అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. రుద్ర పిక్చర్స్, పంచభూత ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై శివచరణ్ రెడ్డి జక్కిడి, శశిధర్ రెడ్డి పడమటి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అజయ్ నాగ్, వి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ నేపథ్యంగా సాగే భిన్నమైన కథాంశంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని తెలుగుతో పాటు తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ప్రచార చిత్రంలో చూపించిన దృశ్యాలు కేవలం ఒక పరిచయం మాత్రమేనని, చిత్ర పరిధి అత్యంత విస్తృతంగా ఉంటుందని కూర్చరి ఆదిత్య తెలిపారు. సత్యదేవ్ను ప్రేక్షకులు సరికొత్త కోణంలో చూస్తారని ఛాయాగ్రాహకులు హర్ష మల్లికార్జున, దేవ్ దీప్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్ వినయ్ రెడ్డి, నిర్మాతలు శశిధర్, శివచరణ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం పరిశ్రమ ప్రమాణాలను మార్చేలా ఉంటుందని, సత్యదేవ్కు ఇది తిరుగులేని విజయాన్ని అందిస్తుందని పేర్కొన్నారు. కథానాయిక గానవి లక్ష్మణ్, నటుడు మోహన్ భగత్, సంగీత దర్శకుడు సింజిత్ యెర్రమల్లి, సీనియర్ నటుడు శ్రీకాంత్ ఈ చిత్ర విశేషాలను పంచుకుంటూ కథాంశం ఎంతో ఆకట్టుకుంటుందని తెలిపారు.

సత్యదేవ్ 'సమవల్లి'

పరిశ్రమ ప్రమాణాలు మార్చే చిత్రమవుతుంది



ఈ సందర్భంగా కథానాయకుడు సత్యదేవ్ మాట్లాడుతూ, కథ విస్తృతమై నుంచి ప్రచార చిత్రాన్ని వీక్షించే వరకు తనలో ఒకే చిత్రమైన నమ్మకం, ఉత్సాహం ఉన్నాయని వెల్లడించారు. తానే స్వయంగా ముందుకొచ్చి దర్శకుడు అజయ్ నాగ్ మరీ ఈ అవకాశాన్ని దక్కించుకున్నానని, ఆయన నిజాయితీతో కూడిన శ్రమకు ఈ చిత్రం నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని వివిధ అడవుల్లో సాహసోపేతంగా ఈ చిత్ర చిత్రీకరణ జరిపామని, ప్రేక్షకులు థియేటర్లలో ఒక అద్భుతమైన అనుభూతికి గురవుతారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పాతికేళ్ల లోపు వయసున్న యువ సాంకేతిక నిపుణులు ఎంతో శ్రమ శిక్షణతో, కష్టపడి పనిచేసి ఈ చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దారని, శ్రీకాంత్ వంటి

స్వీయ దర్శకత్వంలో 'మాస్ కా దాస్' థ్రిల్లర్

పుడయం సినిమా :

కథానాయకుడిగా తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్న నటుడు విశ్వక్సేన్ నటిస్తూ, స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిస్తున్న అత్యంత ఆసక్తికరమైన చిత్రం 'కల్లో'. తారక్ సినిమాస్, వన్నయ్ క్రియేషన్స్ పతాకాలపై సందీప్ కాకర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని దేశంలోనే తొలి నిజమైన భయాందోళనకరమైన రోమాంచిత చిత్రంగా రూపొందిస్తున్నారు. నిజ జీవితంలో చోటు చేసుకున్న కొన్ని విస్తృతమైన ఘటనల ఆధారంగా రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబర్ ముప్పై తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాతలు శనివారం ఒక ప్రకటన ద్వారా వెల్లడించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన తొలి ప్రచార చిత్రం, పాటలకు ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష స్పందన లభించగా, తాజాగా విడుదల చేసిన తేదీ ప్రకటన దృశ్యాలు సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచాయి. ప్రతికూల ఛాయలున్న కథానాయకుడి పాత్రలో విశ్వక్సేన్ సరికొత్త కోణంలో



కనిపించబోతున్నారని ఈ దృశ్యాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం మాట్లాడుతూ, అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని తెలుగుతో పాటు హిందీ, ఆంగ్లం, జపనీస్, స్పానిష్ వంటి పలు భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసినట్లు వెల్లడించారు. చిత్రంలో గాయత్రి భరద్వాజ్, తారక్ పొన్నప్ప, మురళీ శర్మ, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్, కార్తికేయ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి రవి బెన్సారీ అందించిన నేపథ్య సంగీతం, అరవింద్ విశ్వనాథన్ ఛాయాగ్రహణం, తరుణ్ భాస్కర్ సంభాషణలు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. సాంకేతిక నిపుణుల భాగస్వామ్యంతో ప్రేక్షకులు థియేటర్లలో ఒక నూతన దృశ్యకావ్య అనుభూతిని పొందడం ఖాయమని చిత్ర యూనిట్ వర్గాలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశాయి.

'ఇట్లు అర్జున' ప్రచార చిత్ర ఆవిష్కరణ

పుడయం సినిమా :

ప్రముఖ దర్శకుడు వెంకీ కుడుముల నిర్మాతగా వాల్డ్ నెక్స్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై నూతన దర్శకుడు మహేష్ ఒప్పల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించిన చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున'. అనీష్, అనన్య రాజన్ కథానాయక కథానాయకులుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్ర ప్రచార చిత్రాన్ని మేకర్స్ శనివారం పునంగా ఆవిష్కరించారు. మూగ కుర్రాడైన కథానాయకుడి ప్రేమ, అతడి కోసం పోలీసులు, గూండాల వేట సాగించే నేపథ్యంలో వినోదం, భావోద్వేగాలు, పోరాట ఘట్టాల మేళవింపుగా ఈ ప్రచార చిత్రాన్ని ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మించిన విలేజరుల సమావేశంలో నిర్మాత వెంకీ కుడుముల మాట్లాడుతూ.. దర్శకుడిగా ఉన్నప్పుడు కేవలం సన్నివేశం గురించే ఆలోచించేవాడినని, నిర్మాతగా మారిన తర్వాత ఇద్దరి, ఇతర విభాగాలపై స్పష్టమైన అవగాహన వచ్చిందన్నారు. తాను సమీప కథ,



నటీనటుల ప్రదర్శన తనకు ఎంతో సంతోషాన్నిచ్చిందని, గతంలో తాను రమ్యకను పరిచయం చేసినట్లే ఇప్పుడు అనీష్ను పరిచయం చేయడం గర్వంగా ఉందన్నారు. అక్టోబర్ ముప్పై తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ చిత్రం సరికొత్త అనుభూతిని ఇస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం కథానాయకుడు అనీష్ మాట్లాడుతూ, తనను నమ్మి ఇంతటి సవాలుతో కూడిన పాత్రను ఇచ్చిన

నిర్మాత వెంకీ, దర్శకుడు మహేష్లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మూగ కుర్రాడి పాత్రలో తన హాటలు వినిపించకపోయినా ప్రేమ గట్టిగా వ్యక్తమవుతుందని చెప్పారు.



'ది ప్యారడైజ్' ప్రేక్షకుల

అంచనాలను మించుతుంది

డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ థియేటర్ ఊగిపోయే

ఎమోషన్ యాక్షన్ ను డిజైన్ చేశారు:

న్యాయరల్ స్టార్ నాని

న్యాయరల్ స్టార్ నాని పాస్

ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్

ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ది ప్యారడైజ్'.

శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకత్వంలో,

ఎస్ఎల్పీ సినిమాస్ బ్యానర్పై

సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని

స్టాయిల్ నిర్మించారు. ఇప్పటికే వి

డుదలైన సాంగ్స్, గ్రింప్స్, టీజర్

అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ తో భారీ

అం చ నాలు పెంచాయి.

ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 24న

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల

కానుంది. ఈ సందర్భంగా

న్యాయరల్ స్టార్ నాని విలేజరుల సమావేశంలో

సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు.

సెప్టెంబర్ మీకు బాగా కలిసి వచ్చింది కదా?

నా కెరీర్ స్టార్ అయిందే సెప్టెంబర్ లో. 'అష్టావక్తా'

సెప్టెంబర్ లోనే రిలీజ్ అయింది. 'భలే భలే మగాడి

వోయ్' కూడా సెప్టెంబర్ లోనే వచ్చింది. ఇప్పుడు ఆ

హిట్ సెంటిమెంట్ 'ప్యారడైజ్' కి వచ్చే అప్పటి అవుతుందని నమ్ముతున్నాను.

జడల్ లాంటి క్యారెక్టర్ ఇప్పటివరకూ తెలుగు

సినిమాలో రాలేదు. నా కెరీర్ లోనే ఎక్కువ హార్డ్ వర్క్ చేసిన

సినిమా ప్యారడైజ్.

ప్యారడైజ్ యాక్షన్ ఎమోషన్ ఆడియన్స్ పాక్

వాల్యూ తో చూస్తారు. మదర్ సన్ ఎమోషన్ ని

ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ చాలా కనెక్ట్ అవుతారు.

ఎమోషన్ మీకు బాగా కలిసి వచ్చింది కదా?

నా కెరీర్ స్టార్ అయిందే సెప్టెంబర్ లో. 'అష్టావక్తా'

సెప్టెంబర్ లోనే రిలీజ్ అయింది. 'భలే భలే మగాడి

వోయ్' కూడా సెప్టెంబర్ లోనే వచ్చింది. ఇప్పుడు ఆ

హిట్ సెంటిమెంట్ 'ప్యారడైజ్' కి వచ్చే అప్పటి అవుతుందని నమ్ముతున్నాను.

జడల్ లాంటి క్యారెక్టర్ ఇప్పటివరకూ తెలుగు

సినిమాలో రాలేదు. నా కెరీర్ లోనే ఎక్కువ హార్డ్ వర్క్ చేసిన

సినిమా ప్యారడైజ్.

ప్యారడైజ్ యాక్షన్ ఎమోషన్ ఆడియన్స్ పాక్

వాల్యూ తో చూస్తారు. మదర్ సన్ ఎమోషన్ ని

ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ చాలా కనెక్ట్ అవుతారు.



'మెసా' చిత్రం కోసం ప్రాణం పెట్టి చేశాను

పుడయం సినిమా :

ప్రముఖ నటి రమ్యక మందన్న ప్రధాన పాత్రలో అనీష్ పూర్వలా ఫిట్స్ పతాకంపై రవీంద్ర పుల్లె దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించిన విలక్షణ పోరాట చిత్రం 'మెసా'. గోండ్ గిజన మహాజనీ విశేష నేపథ్యంతో, సమాజంలోని అడ్డంకులను ఎదురించే ఒంటరి యోధురాలి కథాంశంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్ర ప్రచార చిత్రాన్ని మేకర్స్ శనివారం పునంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాణ చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో కథానాయక రమ్యక మందన్న మాట్లాడుతూ.. ఇప్పుటివరకు భావోద్వేగపూరిత పాత్రల్లో నటించిన తనకు ఈ చిత్రం సరికొత్త సవాలు. దీని కోసం తన జీవితాన్నే పణంగా పెట్టి కష్టపడ్డానని

తెలిపారు. కేరళలోని దట్టమైన అడవులు, జలపాతాలు, నీటి అడుగున రోజుకు ఎనిమిది గంటల పాటు చేసిన సాహసోపేత చిత్రీకరణలు, మట్టి బురదలో పోరాటాలు తనలో నూతన అత్తవి శ్యాసాన్ని నింపాయని, ఈ క్రమంలో గాయపడినప్పటికీ దర్శకుడి భావనకు అనుగుణంగా శ్రమించానని చెప్పారు. ఈ విధాది నవంబర్ ఇరవై ఏడో తేదీన తెలుగు, హిందీ, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో గ్రాండ్ విడుదల కానున్న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఖచ్చితంగా నచ్చుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం దర్శకుడు రవీంద్ర పుల్లె మాట్లాడుతూ.. కథ రాసుకున్నప్పుడే రమ్యకే కథానాయకిగా అనుకున్నానని, ఇప్పటివరకు

నున్నితమైన పాత్రల్లో చూసిన ప్రేక్షకులకు ఈ చిత్రంలో ఆమె రొద్ర రూపం, సాహసాలు కొత్త అనుభూతిని ఇస్తాయని చెప్పారు. చిత్ర నిర్మాత అజయ్ మాట్లాడుతూ, రమ్యక ఈ సినిమా కోసం ఎంతో ప్రాణాభ్యాసాన్ని దిద్దినప్పటికీ దర్శకుడి భావనకు అనుగుణంగా శ్రమించానని చెప్పారు. ఈ విధాది నవంబర్ ఇరవై ఏడో తేదీన తెలుగు, హిందీ, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో గ్రాండ్ విడుదల కానున్న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఖచ్చితంగా నచ్చుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం దర్శకుడు రవీంద్ర పుల్లె మాట్లాడుతూ.. కథ రాసుకున్నప్పుడే రమ్యకే కథానాయకిగా అనుకున్నానని, ఇప్పటివరకు

'కిల్లర్' చిత్ర బృందం వినూత్న ప్రచారం

పుడయం సినిమా :

జ్యోతి పూర్వ, పూర్వ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న వినూత్న సైన్స్ ఫిక్షన్ సస్పెన్స్ చిత్రం 'కిల్లర్'. దాసం నాన్యగారి ఆశీస్సులతో థింక్ సినిమా, ఏయూ అండ్ బి స్టూడియోస్ పతాకాలపై పూర్వ, పద్మాభ రెడ్డి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి పూర్వ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మనీష్ గిలాదా, చంద్రకాంత్ కొల్ల, విశాల్ రాజ్, అర్జున అనంత్, గౌతమ్ చక్రధర్ ఇతర ముఖ్య పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబర్ ముప్పై తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం మహిళల

కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రచార పోటీని ప్రకటించింది. రాత్రికి రాత్రే అద్భుతమైన శక్తులు వచ్చే ఏం చేస్తారనే అంశంపై చిరు వీడియోలు లేదా సందేశాలు పంపిన వారిలో ఉత్తమమైన వాటిని ఎంపిక చేసి నగదు బహుమతులు అందించనున్నట్లు నిర్మాతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కథానాయక జ్యోతి పూర్వ ఒక ప్రత్యేక వీడియో ద్వారా మాట్లాడుతూ.. మహిళలు తమ సృజనాత్మక ఆలోచనలను సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా పంచుకోవాలని, ఎంపిక చేసిన విజేతలకు రాబోయే ప్రాంభోత్సవ వేడుకలో పురస్కారాలు అందిస్తామని వెల్లడించారు.

