



జాతీయం - అంతర్జాతీయం



ఎన్ఎస్ఎ కొట్టివేత.. యూపీకి జరిమానా

న్యూఢిల్లీ :
2024 సంభాల్ హింసాకాండ కేసు నిందితుడిపై జాతీయ భద్రతా చట్టం (ఎన్ఎస్ఎ) కింద విధించిన నిర్బంధాన్ని సుప్రీంకోర్టు మంగళవారం కొట్టివేసింది. నిర్బంధ అధికారాన్ని 'చట్టవిరుద్ధం'గా వినియోగించారు' అని పేర్కొంటూ, ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వానికి రూ.10 లక్షల జరిమానా విధించింది. 2025 అక్టోబర్లో సంభాల్ జిల్లా మెజిస్ట్రేట్ ఇచ్చిన నిర్బంధపు ఆదేశాలను జస్టిస్ డీపాంకర్ ఠాకూర్, జస్టిస్ పీల్ నాగులతో కూడిన ధర్మాసనం చక్కు పెట్టింది. "నిర్బంధపు అధికారాన్ని చట్టవిరుద్ధంగా వినియోగించారు. నిర్బంధాన్ని విధించిన అధికారులు తగిన అంతాటను పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. 2025 అక్టోబర్



13న జారీ చేసిన నిర్బంధ ఉత్తర్వులకు చేరుబడింది. రాష్ట్రంపై రూ.10 లక్షల జరిమానా విధించాం" అని తీర్పులోని కీలక భాగాన్ని చెల్లడిస్తూ ధర్మాసనం పేర్కొంది. 2024 నవంబర్ 24న కోర్టు ఉత్తర్వుల మేరకు సంభాల్లోని షాహి

న్ని ప్రయోగించడాన్ని సవాలు చేస్తూ అధికార ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. తన కక్షపూరితంగా 2025 జనవరి 17న చేశారని అధికార తరపు న్యాయవాది దివ్యప్రతాప్ సింగ్ తెలిపారు. అధికార పక్షం పోలీసులు సమాచారం చేసిన కేసు పూర్తిగా, కస్టడీలో ఉన్నప్పుడు ఆయన చేసినట్లుగా చెబుతున్న అంగీకార వాంగ్మూలం, ఆయన సూచన మేరకు 32బోర్ పిన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారని అంశంపైనే ఆధారపడి ఉందని ఆయన వాదించారు. అధికార పక్షం చేశారన్న వ్యక్తికి ఆయన గాయాల అతని నుండి స్వాధీనం చేసుకున్న 32బోర్ పిన్లతో కాదని, 315బోర్ ఆయుధాలను స్వాధీనం చేసుకున్న అధికార పక్షం చేసినట్లుగా ఆయన వాదించారు. తనపై ఎన్ఎస్ఎ చట్టా

1980, జాతీయ భద్రతా చట్టంలోని సెక్షన్ 3(2)ను ప్రయోగించి, అక్టోబర్ 13, 2025న ఆయనను నిర్బంధంలో ఉంచాలని ఆదేశించారు. అనంతరం ఆయన రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలకు సమర్పించిన విజ్ఞప్తులను కూడా తిరస్కరించారు. తిరస్కరించబడ్డాయి. ఉత్తర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం 2025, నవంబర్ 8న ఈ నిర్బంధ ఉత్తర్వును ధృవీకరిస్తూ, అధికార పక్షం 2025, అక్టోబర్ 12 నిర్బంధంలోనే ఉంచాలని ఆదేశించింది. తన నిర్బంధాన్ని సవాలు చేస్తూ అధికార అలహాబాద్ హైకోర్టులో హాబియస్ కార్పస్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. 2026, జూన్ 8న ఈ ఆర్డర్ను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. దీంతో అధికార సుప్రీంకోర్టును ఆశ్చర్యంచూచింది.

భారత్కు అమెరికా సుంకాల మినహాయింపు

వాషింగ్టన్ :
భారత్ సహా 20 దేశాల నుండి దిగుమతి చేసుకుంటున్న కొన్ని ప్రత్యేకమైన మెడిసిన్స్పై విలువ ఆధారిత సుంకాలను అమెరికా మినహాయించింది. భారత్ సహా 20 దేశాల నుంచి అమెరికాకు దిగుమతయ్యే అర్హత కలిగిన కొన్ని పేటెంట్ మెడిసిన్స్, వాటికి సంబంధించిన ముడి పదార్థాలపై విధించవచ్చునని సుంకాల నుంచి మినహాయంపు లభించుందని సోమవారం తెలిసింది. అయితే ఈ మినహాయంపు అన్ని మెడిసిన్స్కు వర్తించదు. నిర్దిష్ట పేటెంట్ మెడిసిన్స్, వాటి సంబంధిత పదార్థాలపై ఇతర దేశాలకు 100 శాతం సుంకాన్ని విధించేందుకు అమెరికా నిర్ణయం తీసుకుంది. సెప్టెంబర్ 29 నుంచి ఈ 100 శాతం సుంకాల అమల్లోకి రానున్న నేపథ్యంలో అమెరికా వాణిజ్య శాఖ సంబంధిత నోటీసును ఫెడరల్ రిజిస్ట్రార్ ప్రచురించింది. దేశీయ మెడిసిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడంలో భాగంగా పేటెంట్ మెడిసిన్స్, బయోలాజిక్స్, వాటికి సంబంధించిన ముడి పదార్థాల దిగుమతులపై సుంకాలు విధించేందుకు అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పేటెంట్ 25 ప్రకటన జారీ చేశారు. అయితే అప్పుడైన వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగించే మెడిసిన్స్,



పదార్థాలకు చికిత్సలకు సంబంధించిన ఉత్పత్తులు, సెల్ థెరపీలు, జన్యు చికిత్సలు, యాంటీబయాటిక్స్ కాంజుగేట్లు (ఏడిసీలు), జంతు మెడిసిన్లకు సున్నా శాతం సుంకం విధించవచ్చునని భారత్తోపాటు ఆస్ట్రేలియా, బంగ్లాదేశ్, కంబోడియా, ఈక్వడార్, ఎల్ సాల్వాడార్, యూరొపియన్ యూనియన్, గ్వాటెమాలా, ఇండోనేషియా, జపాన్, జోర్డాన్, మలేషియా, ఉత్తర మాసిడోనియా, దక్షిణ కొరియా, సింగపూర్, బ్రెజిల్, లెబనాన్, థాయిలాండ్, థైలండ్, వియత్నాంలకు చెందిన అర్హత కలిగిన ఉత్పత్తులకు ఈ మినహాయంపు వర్తిస్తుంది. అమెరికాలో ప్రస్తుత లేదా రాబోయే వాణిజ్య భద్రతా ఫ్రీమ్ వర్క్ ఓపికలను ఉన్నందున ఈ దేశాల నుంచి వచ్చే అర్హత కలిగిన ఉత్పత్తులపై

ఎన్నికలకు ముందే ఇరాన్ పై దాడులు

- ఇరాన్పై యుద్ధంలో విజయం సాధిస్తాం
 - ట్రంప్ బెదింపులు
 - దేనికై నా సిద్ధమనన్న ఇరాన్
- వాషింగ్టన్ :**
ఇరాన్లో జరుగుతున్న యుద్ధంలో అమెరికా అత్యంత త్వరలోనే విజయం సాధిస్తుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పాత పాట పాడారు. అమెరికా మధ్యతర ఎన్నికలకు ముందుగానే ఇరాన్పై తాజా దాడులు చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఫ్యాక్స్ న్యూస్‌ను ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్ యుద్ధానికి స్వస్తి పలికితే అంతర్జాతీయంగా చమురు ధరలు బాగా తగ్గుతాయని వ్యాఖ్యానించారు. ఇరాన్‌కు అణ్వాయుధం దక్కుకుండా చూడాలని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. "త్వరలో ఈ యుద్ధంలో

అమెరికా గెలవబోతోందని, అందులో విజయం సాధించగానే యుద్ధానికి ముందు స్థాయికి చమురు ధరలు తగ్గిపోతాయి." అని ట్రంప్ చెప్పారు. యుద్ధానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం : ఇరాన్ ఇదిలావుండగా, ఈ వారాంతంలో అమెరికా, ఇరాన్‌ల మధ్య ప్రతిష్టంభన మరింత ముదిరింది. అంతర్గతంగా దౌత్య ప్రయత్నాలు సాగుతున్నప్పటికీ ఇరు వక్షాలు మాటల యుద్ధాన్ని కొనసాగించాయి. కీలకమైన హురూజ్‌ను తిరిగి తెరిచే ఉద్దేశ్యమే లేదని ఇరాన్ స్పష్టం చేస్తోంది. దౌత్యానికి మార్గాలు తెరిచే పున్నా.



స్పష్టం చేశారు. అదే దౌత్యానికి కూడా తాము సిద్ధమేనని, ఏమి ఎంచుకోవాలో ది అమెరికానే చూసుకోవాలని అన్నారు. కాగా అమెరికా జలాంతర్గత డ్రోన్‌ను తాము స్వాధీనం చేసుకున్నామన్న ఇరాన్ వార్తలను అమెరికా కొట్టివేసింది. మరోవైపు ఈ యుద్ధంలో తమదే విజయమని ఇరాన్ చెబుతోంది.

రాయలీలు ఇస్లామిక్ మధ్యపర్వలు కోరుతున్నారంటూ వాల్‌స్ట్రీట్ జర్నల్ పేర్కొంది. అయితే ఇరాన్ పక్షం ఇందుకు సీమెరా అందోంది. అమెరికా ఒత్తిళ్లను తాము దీటుగా ఎదుర్కొనగలమని స్పష్టం చేస్తోంది. సముద్ర మార్గాన్ని తెరవడానికి సిద్ధమే! "ఈ ఘర్షణలను ఆపేందుకు వీలుగా సముద్ర మార్గాన్ని తిరిగి తెరవడానికి ఇరాన్ సిద్ధంగా ఉంది. అయితే చట్టవిరుద్ధంగా స్తంభించజేసిన మా డబ్బులు, మా ఆస్తులను విడుదల చేయాలని మేము కోరుకుంటున్నాం. మేము మా చమురును అమ్ముకోవాలని ఆశిస్తున్నాం. ఇప్పుడు మేము దౌత్య పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం. మేము శాంతి కోసం లబ్ధించే ఏ అవకాశాన్ని పడులు కోవడం లేదు" అని అబ్బాస్ అరాగ్నీ స్పష్టం చేశారు.

బహిరంగ ప్రదేశాల్లో భద్రత.. ప్రభుత్వ విధి



బిల్లి:
బహిరంగ ప్రదేశాలు సురక్షితంగా ఉండేలా చూడటం ప్రభుత్వ ప్రాథమిక విధి అని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. దీపాలు లేకపోవడం, నిఘా కొరతదటం, ఇతర తాపరిపాలనపరమైన లోపాపాట్ల వల్ల రోడ్లు, బస్సులు, మెట్రో స్టేషన్లు, సబ్‌వేలు, ఫుల్ ట్రిట్లను, పార్కులను పంపిణీ అధిక ముప్పు ఉండే ప్రాంతాలుగా మారడాన్ని మరచిపోవడం, నేరాల్ని నివారించేలా, సున్నితమైనవారిని కాపాడేలా పత్యాగా స్పందన, బాధ్యత, జవాబుదారితనం అనికావాలి. దిల్లీలో వరకు ఫుటనలు చూస్తే చట్టాన్ని అమలుచేసి

సంస్థల వైఫల్యం కనిపిస్తోందని వ్యాఖ్యానించింది. దక్షిణ దిల్లీలోని ఆర్కా కుండ్ పార్కులో 17 ఏకర బాలికలపై జరిగిన సామూహిక అత్యాచార ఘటన, ఇదే సగరంలోని స్వర్ణావ నగర్‌లో టీనేజీ బాలికలపై అత్యాచారానికి పాల్పడి హతమార్చిన ఉదంతం, స్టీవర్ బస్సులో మైనర్ బాలికలపై అత్యాచారం వంటివాటిని సుమోచి విచారణకు స్వీకరించిన జస్టిస్ జె.బి.పార్థివాల్, జస్టిస్ కె.ఎన్.ఎల్ చంద్రబేల ధర్మాసనం సోమవారం పలు సూచనలు, వ్యాఖ్యలు చేసింది. "2012 నాటి నిర్భయ కేసుతో బాధాకరమైన పోలీస్ తీసుకురాకుండా ఉండలేక పోతున్నాం. ఆ కేసు నుంచి ఎలాంటి గుణపాఠాలు నేర్చుకోకపోవడం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తోంది. ప్రజాభద్రతకు హామీ ఉన్నప్పటికీ, గౌరవంగా జీవించే హక్కును రాజ్యాంగం ప్రసాదించినప్పటికీ, లైంగిక దాడులు జరుగుతూనే ఉన్నాయి"

112, 181 వంటి హెల్ప్‌లైన్ల పనితీరు సూత్రపాత" అని ధర్మాసనం ఆదేశించింది. "లైంగిక నేరాల వార్తల విషయంలో రాజ్యాంగపరంగా, నైతిక ధర్మాసూత్రం బాధ్యతాయుతంగా ఉండాలి, విహిత కర్తవ్యాన్ని మీడియా మరిచిపోకూడదు. బాధితుల, మైనర్ పిల్లల వివరాలు నేరుగా గానీ, పరోక్షంగా గానీ ఇయటవైల్లా ఏమాత్రం వ్యవహరించకూడదు. దీనిపై నిషేధం ఉంది. మీడియా సంస్థలు, పాలిటీకీయులు బాధ్యతాయుతంగా, సహనభూతితో, సంయమనంతో వ్యవహరించాలి. లేకపోతే బాధితులను, వారి కుటుంబాలకు మరోసారి వేదన కలిగించిపెట్టే అవుతుంది" అని ధర్మాసనం తెలిపింది.

అమెరికా క్లబ్‌లో కాల్పులు



ముగ్గురు మృతి, నలుగురి గాయాలు
వాషింగ్టన్ :
అమెరికాలో కాల్పుల ఘటనలు అగడం లేదు. తాజాగా మిసిగిస్ రాష్ట్రంలోని డెట్రాయిట్‌లో ఒక క్లబ్‌లో కాల్పుల ఘటన సంభవించి ముగ్గురు మృతి చెందగా, మరో నలుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. అమెరికా కలహనం ప్రకారం అమెరికా ఉదయం నివాసాల మధ్యలో ఉండే క్లబ్‌లో ఈ కాల్పులు జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. 12 మంది గాయపడ్డారు. పట్టణ రోజు వేడుకల్లో ఒక్కసారిగా ఈ ఘటన చోటు చేసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

పోలీసులు అక్కడకు చేరుకున్నారు. ట్రాయిట్ పోలీస్ డిప్ టాడ్ బెట్టిస్ విలేకరులకు తెలిపారు. గాయపడిన వారిలో ఇద్దరు పురుషులు, ఇద్దరు మహిళలు ఉన్నారు. వీరిలో ఎవరికీ ప్రాణాపాయం లేదని చెప్పారు. అదే విధంగా ఈ ఘటనలో బాధితులందరూ 20 నుంచి 30 ఏళ్ల వయస్సుల మధ్య ఉన్నవారని చెప్పారు. కాగా, అమెరికాలోని దీని కంటే ముందు జార్జియాలోని మేకానీలో ఒక హమ్మర్లో జరిగిన కాల్పుల ఘటనలో 12 మంది గాయపడ్డారు. పట్టణ రోజు వేడుకల్లో ఒక్కసారిగా ఈ ఘటన చోటు చేసుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

పోలీస్ బ్యూరో సభ్యులు బి.వి. రామప్పలు, ఆర్. అరుణ్ కుమార్, సీనియర్ నేతలు బృందా కరెట్, సుభాషిణి అలీ, డిల్లీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి అనురాగ్ నక్సా, రాజ్యపత్ర పంపిణీ శివదాసన్‌లపై పోలీసులు దురుసుగా ప్రవర్తించడంతో పాటు బి.వి.అరుణ్ లోకీ తీసుకున్నారు. ప్రత్యేక బృందంలో వారిని తరలించారు. బస్సులో సైతం నేతలు నివాదాలు చేశారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్‌ను తక్షణమే పదవి నుంచి తొలగించాలని, ఓటర్ల జాబితాలో ప్రత్యేక సమగ్రి సవరణ (ఎన్ఎఆర్) ను నిలిపివేయాలని, అన్యాయంగా ఓటు హక్కు కోల్పోయిన వారందరికీ తిరిగి ఓటు హక్కు కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

రష్యా సైన్యంలో అమెరికా మాజీ సైనికులు?

రష్యా
నాలుగోక్షకు పైగా రష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య యుద్ధం కొనసాగుతోంది ఇటీవల కాలంలో ఇరుదేశాలు భీకర దాడులు చేసుకుంటున్నాయి. స్వదేశీయులతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు దేశాల ప్రజలను యుద్ధంలో పోరాడేందుకు రష్యా ఎప్పుడినుంచో నియమించుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో మరో కొత్త విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. వారిలో అమెరికన్లు కూడా ఉన్నారు.. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా వారి రష్యా ఎరవేస్తోందని అంతర్జాతీయ మీడియా కథనం వెల్లడించింది. 26,000 దాలర్ల వరకు చెల్లిస్తామన్న హామీతో.. కనీసం 18 మంది అమెరికా జాతీయులను రష్యాలోకి తీసుకునివేసి తెలిపింది. వారిలో కొందరు మాజీ సైనికులు కూడా ఉన్నారుని పేర్కొంది. యుద్ధ రంగంలో తమ వైపు పోరాడేందుకు వచ్చే అమెరికన్లకు తమ 26వేల దాలర్ల పైకి అన్నింటిని (ఏకమొత్తంలో) చెల్లించే అధిక ప్రోత్సాహం కం), నెలవారీగా 2,000 దాలర్ల జీతం ఇస్తామని రష్యా తరపున కొందరు ఏకైకంగా ఎరవేస్తున్నారు. టీకాట్, ఫేసిబుక్ వంటి సోషల్ మీడియా వేదికల్లో



ప్రచారం చేస్తూ.. పేదలు, అమెరికా వ్యతిరేక భావాలను ఉన్నవారిని లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నారు. అలా నియమితమైన వారిని యుద్ధం రంగంలో ముందు పరుస్తే నిలబెడుతున్నారు.. దాంతో పలువురు రష్యా సైన్యంలో చేరిన కొంతకాలానికి ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఉక్రెయిన్ నిఘా వర్గాలు వెల్లడించినట్లు ఆ కథనం పేర్కొంది. జెలెన్స్కీపై దక్షిణ కొరియా ఆర్థికాధికారి మరో 10,000 మంది ఉత్తర కొరియా సైనికులు: జెలెన్స్కీ ఉక్రెయిన్‌లో యుద్ధంలో రష్యా తరపున ఉత్తర కొరియా సైనికులు పోరాడుతోన్న సంగతి తెలిసింది. ఇప్పటికే వేలల్లో

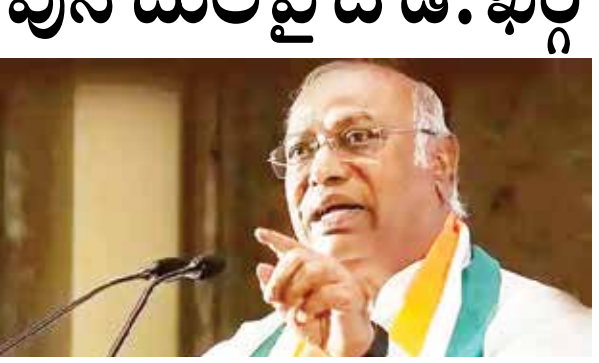
ఎఫ్బిఐ మోస్ట్ వాంటెడ్‌లో గోల్డ్

వాషింగ్టన్ :
■ ఎఫ్బిఐ మోస్ట్ వాంటెడ్ జాబితాలో గోల్డ్ బ్రాజ్
■ రూ.8.3 కోట్ల భారీ నజరానా ప్రకటన
■ లారెన్స్ బ్లాస్కోయ్ నేర మురాయి సందర్భాలు



గాంగ్స్‌లో సత్తాను నిలబెట్టే అమెరికా ఫెడరల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (ఎఫ్బిఐ) తన పది మంది మోస్ట్ వాంటెడ్ పరార్లలో ఉన్నవారి జాబితాలో చేర్చింది. ఆయన ఆచూకీ, ఆరెస్టుకు దారితీసిన సమాచారం అందించిన వారికి 10 లక్షల అమెరికన్ డాలర్ల (సుమారు రూ.8.3 కోట్లు) రివార్డు ప్రకటించింది. ఈ మేరకు ఎఫ్బిఐ సోమవారం వెల్లడించింది. దక్షిణ కాలిఫోర్నియాలో పాటు అమెరికా, కెనడా ప్రాంతాల్లో పలు హింసాత్మక నేరాలకు పాల్పడుతున్నట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న లారెన్స్ బ్లాస్కోయ్ అర్హత కలిగిన గ్రూప్‌తో సత్తాను నిలబెట్టే సంగతులు సంబంధాలు ఉన్నాయని ఎఫ్బిఐ పేర్కొంది. రాజకీయ, మతపరమైన ప్రయత్నాల హత్యలు, కాల్పులు, హత్యలు, కిడ్నాపులు, బలవంతపు వసూళ్లు, దాడులు, మాదకద్రవ్యాలు, ఆయుధాల అక్రమ రవాణా వంటి నేరాల్లో ఆయన ప్రయత్నం ఉన్నట్లు ఆరోపించారు.

ప్రజాస్వామ్య పునాదులపై దాడి: ఖర్చే



ఓటర్ల జాబితా సవరణలో అవకతవకలు జరిగాయని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్జే ఆరోపించారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్‌ను వెంటనే తొలగించాలని, ఓటర్ల జాబితాలో ప్రత్యేక సమగ్రి సవరణ (ఎన్ఎఆర్) ను నిలిపివేయాలని, అన్యాయంగా ఓటు హక్కు కోల్పోయిన వారందరికీ తిరిగి ఓటు హక్కు కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అవకతవకలు జరిగినట్లు ఆరోపించారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్‌ను వెంటనే తొలగించాలని, ఓటర్ల జాబితాలో ప్రత్యేక సమగ్రి సవరణ (ఎన్ఎఆర్) ను నిలిపివేయాలని, అన్యాయంగా ఓటు హక్కు కోల్పోయిన వారందరికీ తిరిగి ఓటు హక్కు కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

శరీరంలో దీరకాలికంగా వాపులు ఉంటే.. గుండెపై ప్రభావం..

శరీరంలో దీర్ఘకాలంగా కొనసాగే స్వల్పస్థాయి వాపు లేదా ఇన్ఫ్లమేషన్ గుండెపై నిశ్చయంగా ప్రభావం చూపుతున్నట్లు తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. దాదాపు 4.8



లక్షల మంది బ్రిటన్ వాసుల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని పరిశీలించిన పరిశోధకులు, శరీరంలో వాపు స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన హృదయ సంబంధ సమస్యల ముప్పు తక్కువ స్థాయి వాపు ఉన్నవారితో పోలిస్తే 43 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఈ మార్పులు బయటకు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకుండానే సంవత్సరాల పాటు కొనసాగు తాయని పరిశోధకులు తెలిపారు. రక్తంలో గ్లొట్రాటిన్ ఎన్జైమ్స్ (గ్లైక్) అనే సూచికను పరిశీలించడంతోపాటు గుండె చిక్రాలు, జన్యుపరమైన సమాచారాన్ని విశ్లేషించి ఈ నిర్ధార

ఆరోగ్యంగా రోజును ప్రారంభిస్తే.. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు సంగతి తెలిసిందే! ఈ నియమం జుట్టు ఆరోగ్యానికి వర్తిస్తుందంటున్నారని నిపుణులు. మనం పాటించే కొన్ని

జుకు వచ్చారు. శరీరంలో వాపు స్థాయిలు పెరిగిన కొద్దీ గుండె నిర్మాణంలో కొన్ని మార్పులు కనిపించినట్లు అధ్యయనం తెలిపింది. గుండె గోడలు మందంగా మారడం, గుండె గుడుల పరిమాణం తగ్గడం, గుండె సక్తమంగా రక్తాన్ని నింపు కోలేకపోవడం వంటి మార్పులు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇవి మొదట్లో ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా కొనసాగినా, కాలక్రమంలో గుండె వైఫల్యానికి దారితీసే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. దీర్ఘకాలిక వాపుకు జీవనశైలి మాత్రమే కాకుండా మానసిక ఒత్తిడి, ఆర్థిక పరిస్థితులు, సామాజిక పరిస్థితులు, పొగతాగడం, శరీరంలో అధిక కొవ్వు వంటి అనేక అంశాలు సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు అధ్యయనంలో తేలింది. ముఖ్యంగా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన పరిస్థితులు, మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో వాపు స్థాయిలు అధికంగా ఉండడంతో పాటు గుండె నిర్మాణంలో మార్పులు కనిపించినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అలాగే కొంతమందిలో జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా శరీరంలో వాపు ప్రభావాన్ని తీవ్రమైన సామర్థ్యాన్ని లేదా దానికి లోనయ్యే అవకాశాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు

గుర్తించారు. ఇంటర్నల్మీడిక్స్-1, టీఎన్ఎస్ కుటుంబాలకు చెందిన కొన్ని వాపు సంబంధిత ప్రోటీన్లు గుండెలో కనిపించే విముక్తి పొందడానికి ఉదయాన్నే చేసే వ్యాయామాలు ఎంతో కీలకమైనవి. ఇందులో భాగంగా నడక, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ప్రయత్నించాలి. ఇవి కుదుర్చుకు రక్తప్రసరణను పెరుగుపరిచి జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తాయంటున్నారని నిపుణులు. కొబ్బరి, బాదం, జోజోబా నూనెల్లో ఎదో ఒక దాన్ని కుదుర్చుకు చేసుకుని బయట నిమిషాల పాటు మర్చన చేసుకోవాలి. దీనివల్ల జుట్టు కుదుర్చుకు పోషణ అందుతుంది. ఫలితంగా కేశాలు ఒత్తుగా పెరిగే

ఈ అలవాట్లతో.. జుట్టు ఆరోగ్యంగా..!



అలవాట్లు జుట్టు ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరిగేలా చేస్తాయంటున్నారు. మరీ, అవేంటో తెలుసుకుందారంటే.. ఉదయాన్నే మనం తీసుకునే అల్పాహారం ఆకలి తీర్చడానికి కాదు.. జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగేలా కూడా చేస్తుందట! అయితే ఇందుకోసం ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే కోడిగుడ్డు, పెరుగు, పీనట్ బటర్, నట్స్, ప్రోటీన్ బార్స్.. వంటివి తీసుకోవాలంటున్నారు

అవకాశం ఉండంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే జుట్టు దువ్వకోవడానికి చెక్కుతో చేసిన, మందపాటి బ్రిటిల్స్ ఉన్న దువ్వెసే ఉపయోగించడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల జుట్టు రాల్చే సమస్య తగ్గుతుందంటున్నారు. అలాగే తలస్నానానికి గోరువెచ్చటి నీళ్లు ఉపయోగించడం, నల్లట్లు లేని హెంపాలు వాడడం మంచిది. ఇక జుట్టు ఆరబెట్టకోవడానికి బ్లో డ్రయర్స్ వాడకపోవడం.. జుట్టు కర్మాగ లేదా స్టైలింగ్ ఉండేందుకు.. హాయిర్ స్పెలింగ్ టూల్స్ వాడేవారు తక్కువ ఉష్ణోగ్రతను సెట్ చేసుకోవడం, వీటిని వాడే ముందు హాయిర్ స్ప్రే/నీర్మ్.. వంటివి ఉపయోగించడం.. ఈ చిట్కాలన్నీ జుట్టు రాలకుండా చేస్తాయంటున్నారని నిపుణులు. ఉదయాన్నే మనకు నచ్చిన పనులకు కాసేపు సమయం కేటాయిస్తే.. ఆ రోజంతా ఉల్లాసంగా గడిచేయచ్చు. అయితే ఈ అలవాటు జుట్టు ఎదుగుదలనూ ప్రోత్సహిస్తుందట! అదెలాగంటే.. నచ్చిన పనులు చేయడం వల్ల ఒత్తిడి దరిచేరదు. ఇది జుట్టు

ఆరోగ్యానికి మంచిదేనట. బిగుతుగా జడ వేసుకోవడం లేదంటే బిగుతైన రబ్బర్ బ్యాండ్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు తెగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. అందుకే నీల్స్ లేదా శాటిన్ రబ్బర్ బ్యాండ్లు వాడడం.. వదులుగా జడ వేసుకోవడం/మడచేసుకోవడం.. మంచిదంటున్నారు. ఎండ వల్ల చర్మం కందిపోకుండా సన్ స్క్రీమ్ తోపాటు ఎలాగైతే రాసుకుంటామో.. జుట్టు ఆరోగ్యం పాడవకుండా కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో బయటికి వెళ్లబప్పుడు హాయిర్ సీమ్స్ రాసుకోవడం, జుట్టు పూర్తిగా కవర్ య్యేలా స్పార్స్ కట్టుకోవడం, టోప్ పెట్టుకోవడం.. వంటివి చేయాలి. ఈ చిట్కాలు కావచ్చు బారి నుంచి జుట్టును కాపాడుకోవచ్చు. అయితే ఇవన్నీ ఎప్పుడో గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో పాటించినప్పుడు పుడే ఫలితం ఉంటుందంటు నిపుణులు. తప్పుకుండా పాటించినప్పుడే ఫలితం ఉంటుందంటు నిపుణులు.

యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ సమస్య ప్రస్తుతం చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతోంది. వయస్సు అంతరి సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య అందరి యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ను నియంత్రించుకోవడానికి భోజనం తర్వాత పుడినా లేని చక్కెర రహిత చూయింగ్ గమ్ ను సమలడం ఒక మార్గంగా సూచిస్తున్నారు. చూయింగ్ గమ్ సమలడం వల్ల తరచూ మింగడం జరుగుతుంది. దీంతో అన్నవాహిక లోని ఆమ్లం త్వరగా కిందికి వెళ్లించుకు సహాయపడుతుంది. అయితే పుడినా కలిగిన చూయింగ్ గమ్ ను నివారించాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిమిషాలు నడవడం, ముఖ్యంగా రాత్రి భోజనం తర్వాత నడవడం కూడా రిఫ్లెక్స్ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆహారంలో తుద్దీ చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరను తగ్గించుకోవడంపై దృష్టి పెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రివేళ యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి పడుకునే విధానంలో కూడా కొన్ని



గొట్టెను అన్నవాహికలోకి ప్రవహించినప్పుడు యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల చాతీలో మంట, అపొకర్లం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్య తరచూ కొనసాగితే అన్నవాహికపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉన్నందున, పడేపడే వచ్చే లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఆహారపు అలవాట్లు, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు, జీవనశైలి వంటి అంశాలు కొంత మందిలో యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ను ప్రేరేపిస్తాయి.

కూడా యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ను నియంత్రించుకోవడానికి సహాయపడే మరో మార్గంగా సూచిస్తున్నారు. వెనుకకు లేదా కుడివైపు పడుకోవడంతో పోలిస్తే ఎడమవైపు పడుకున్నప్పుడు కడుపులోని ఆమ్లం త్వరగా తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. భోజనాన్ని జాగ్రత్తగా తీసుకోవడం, నిద్రకు తగిన సౌధాస్యం ఇవ్వడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వృధాయం



మార్పులకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. వీటిలో కొన్ని ప్రోటీన్లు లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇప్పటికే మందులపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. భవిష్యత్తులో రక్త పరీక్షలు, జన్యుపరమైన ప్రమాద అంచనాలను కలిపి ఉపయోగించడం ద్వారా గుండె జబ్బుల ముప్పు ఉన్నవారిని ముందుగానే గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుందని అధ్యయనం సూచించింది. అయితే జన్యుపరమైన ప్రభావం లేదా ప్రతికూల జీవన పరిస్థితులు ఉన్నంత మాత్రాన గుండె జబ్బులు తప్పనిసరిగా వస్తాయని అర్థం కాదని పరిశోధకులు స్పష్టం చేశారు. వాపుకు కారణమయ్యే అంశాలను నియంత్రించడం, జీవన శైలిలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు.

డెంగ్యూ లక్షణాలుంటేనే చికిత్స

జ్వర బాధితులు పెరుగుతున్నారు. వీళ్లలో పిల్లలే అధికంగా ఉన్నారు. ఇది దోమకాటు వల్ల వచ్చే వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్. డెంగ్యూ కలిగించే వైరస్ ని వ్యాప్తి చేసే దోమలు రాత్రి కన్నా పగటి వేళల్లో ఎక్కువగా కుదతాయి. డెంగ్యూ వైరస్ సోకితే మూడు నుంచి అయిదు రోజులు జ్వరం ఉంటుంది. కానీ, డెంగ్యూ లక్షణాలు వెంటనే బయటపడవు. జ్వరం తగ్గిన తర్వాత ఇబ్బందులుంటాయి. పొట్టనొప్పి, వాంతులు, ఫ్లేబిల్స్ తగ్గడం, తెల్ల రక్తకణాల తగ్గుదల, నీరసం, బీబీ తగ్గుదల, ముక్కు కారడం వంటి సమస్య



ఎక్కువ సమయం నిద్ర పోవడం, చేతులు చల్లబడటం వంటి సమస్యలు ఉంటే హాస్పిటల్లో చికిత్స చేయించాలి. డెంగ్యూ తీవ్రంగా ఉంటే బయటూలో చికిత్స అవసరం ఉంటుంది. ఏదానిలోపై పిల్లల్లో డెంగ్యూ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. వాళ్లకు డెంగ్యూ సోకిందని తెలియగానే హాస్పిటల్లో చేర్పించాలి. యంట్ బయోటిక్స్ తో డెంగ్యూని తగ్గించలేము. సెకండరీ ఇన్ ఫెక్షన్లు ఉంటే యంట్ బయోటిక్స్ ఇస్తారు. లక్షణాలను బట్టి మందులు, ప్లాస్మాడ్స్ ఇస్తారు. డెంగ్యూ వచ్చిన వాళ్లందరికీ ఫ్లేబిల్స్ ఎక్కించాలి అవసరం లేదు. ఫ్లేబిల్స్ ను మందులతో పెంపలేము. ఫ్లేబిల్స్ ఎక్కించాలి అవసరం ఉన్న స్థితిని వైద్యులే నిర్ణయించి చికిత్స చేస్తారు. డెంగ్యూ ఇంట్లో ఇకరికి వస్తే వారి నుంచి మరొకరికి వస్తుందనుకుంటారు.

ఏఎంహెచ్ (AMH) అంటే యాంటీ ములేరిన్ హోర్మోన్. మహిళల్లో అండారెయిన్ మిగిలి ఉన్న అండాల సంఖ్యను అంచనా వేయడానికి దీనిని ఒక సూచికగా ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఏఎంహెచ్ స్థాయి తక్కువగా ఉండే తేలిసంత మాత్రాన గర్భం దాల్చలేదని అర్థం కాదు. ముఖ్యంగా నెలసరి క్రమం తప్పకుండా వచ్చున్న మహిళల్లో సహజంగా గర్భం దాల్చే అవకాశం ఉంటుంది.

ఏఎంహెచ్ అంటే ఏమిటి..

సంతానం పొందేందుకు ఇది ఎంత వరకు కీలకం..?



ఏఎంహెచ్ ప్రధానంగా అండాల సంఖ్య గురించి సమాచారం ఇస్తుంది కానీ వాటి నాణ్యతను నేరుగా తెలియజేయదు. అందుకే తక్కువ ఏఎంహెచ్ ఫలితాన్ని సంతానం సంతోషం చేసుకున్నా భావించకూడదు. సాధారణంగా 1.0 ఎంజీ/ఎంఎల్ కంటే తక్కువ ఏఎంహెచ్ ను తక్కువ స్థాయిగా పరిగణిస్తారు. అయితే ప్రయోగశాలలను బట్టి ఈ పరిమితుల్లో స్వల్ప తేడాలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అండారెయిన్ నిల్వకు గర్భం దాల్చే సామర్థ్యానికి పుర్వ ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అండారెయిన్ నిల్వ అంటే మహిళల్లో మిగిలి ఉన్న అండాల సంఖ్య. గర్భం దాల్చే సామర్థ్యం మాత్రం అండాల నాణ్యతతో పాటు పురుషుడి వీర్యకణాల ఆరోగ్యం, ఫాలోపియన్ ట్యూబుల్ పనితీరు, గర్భాశయ ఆరోగ్యం, అండోత్సర్గం, సరైన సమయంలో కలయిక వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తక్కువ ఏఎంహెచ్ ఉన్నప్పటికీ అండోత్సర్గం సాధారణంగా జరుగుతుంటే గర్భం దాల్చే అవకాశం

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడానికి ప్రతిరోజూ కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయాల్సిన అవసరం లేదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువ సమయం వ్యాయామశాలలో గడపకుండా, ఇంట్లోనే సులభంగా చేయగలిగే కొన్ని శారీరక కదలికలను

ఘగర్ లేవల్స్ తగ్గేందుకు కఠిన వ్యాయామాలు అవసరం లేదు..



భాగం చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత కొద్దిసేపు కదలడం వల్ల కండరాలు చురుకుగా మారి, శరీరం గ్లూకోజ్ ను శక్తిగా మార్చడానికి సహాయపడుతుంది. దీంతో భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా కొంతవరకు నియంత్రించుకోవచ్చు. రక్తంలో చక్కెరను నిర్వహించుకోవడానికి కాలి కండరాలకు సంబంధించి వ్యాయామాలు, స్క్వాట్స్, నడక వంటి సులభమైన వ్యాయామాలు ఉపయోగపడతాయి. వీటిలో మొదటిది నిల్చొని లేదా కూర్చొని చేసే కాలి మడమల వ్యాయామం. ఇందులో పాదాలను నేలపై ఉంచి, మడమలను పైకి లేపి తిరిగి కిందకు దించాలి. ఈ కదలిక వల్ల కాలి వెనుక భాగంలోని సోలియస్ కండరం పనిచేస్తుంది. ఈ కండరం గ్లూకోజ్ ను వినియోగించుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ వ్యాయామం చాలా సులభంగా ఉండడంతో ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు లేదా కూర్చున్న సమయంలో కూడా చేయవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా కండరాలను పనిచేయించడం వల్ల భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను కొంతవరకు తగ్గించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. రెండోది ఎయిర్ స్క్వాట్స్. వీటిని ఎలాంటి పరికరాలు లేకుండానే చేయవచ్చు. ముందుగా కాళ్లను కొద్దిగా దూరంగా ఉంచి నిలబడాలి. అనంతరం కుర్చీలో కూర్చున్నట్లుగా మోకాళ్లను పంచి శరీరాన్ని కిందకు దించి, తిరిగి పైకి రావాలి. ఈ కదలికతో ముఖ్యంగా తొడలు, కాళ్ల కండరాలు పనిచేస్తాయి. కండరాల కదలిక పెరగడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్ ను వినియోగించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా స్క్వాట్స్ దిగువ శరీర కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి. అందువల్ల వీటిని రోజువారీ వ్యాయామంలో సులభంగా చేర్చుకోవాలి.

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు మఖానాను తీసుకోవచ్చు..

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఆహారంలో విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటారు. ముఖ్యంగా హైపోథైరాయిడ్ డిజి ఉన్నవారిలో జీవక్రియ మందగించడం, బరువు పెరగడం, అలసట వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. మరోవైపు హైపర్థైరాయిడ్ జిలో జీవక్రియ వేగంగా పనిచేస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యకర



ప్రభావం చూపే గోయల్స్ జెనిక్ పదార్థాలు కొన్ని ఆహారాల్లో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో అయోడిన్ వినియోగాన్ని ప్రభావితం చేసే థైరాయిడ్ హోర్మోన్ల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే మఖానా గోయల్స్ జెనిక్ ఆహారం కాదని, అందువల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు మఖానాను పూర్తిగా దూరంగా ఉంచుకోవడం లేదని వారు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే 30 గ్రాముల మఖానాలో 110 కిలోలీల కంటే తక్కువ శక్తి లభిస్తుంది. ఇందులోని పీచు, సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో ఆహారోగ్యకరమైన చిరుతిండ్లకు దూరంగా ఉండేందుకు ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. మఖానాలో మెగ్నీషియం, కార్బియం, ఫాస్ఫోరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వివిధ జీవక్రియలకు, ఎముకల ఆరోగ్యానికి, మెత్తం పోషక సమతుల్యతకు ఉపయోగపడతాయి. అలాగే మఖానాలో ఉండే కొన్ని యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇందులోని పీచు శరీరపువ్వలోని మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. అయితే మఖానాను థైరాయిడ్ వ్యాధికి చికిత్సగా భావించకూడదు. దీన్ని సమతుల్య ఆహారంలో ఒక భాగంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. మఖానాను పొడిగా మేయించి, కొద్దిగా నెయ్యి లేదా కొబ్బరి నూనె, తక్కువ మోతాదులో ఉప్పుతో తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. అధిక నూనె, ఉప్పు, చక్కెరలు లేదా కృత్రిమ రుచుల కలిగిన ప్యాకేజీడ్ మఖానాను తరచూ తీసుకోకపోవడం మంచిది. బాదం, వాల్ నట్స్ లేదా గుమ్మడి గింజలతో కలిపి తీసుకుంటే పోషక విలువ పెరుగుతుంది.

నోళ్లపై విషయంలో వయస్సు కూడా చాలా ముఖ్యమైన అంశం. వయసు పెరిగే కొద్దీ అండాల నాణ్యతలో మార్పులు రావడంతో పాటు జన్యుపరమైన అసాధారణతల అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అందువల్ల అండాల సంఖ్య కంటే వాటి నాణ్యత కూడా గర్భధారణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చిన్న వయసులో ఏఎంహెచ్ తక్కువగా ఉన్న మహిళల్లో అండాల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ మిగిలి ఉన్న అండాల్లో ఆరోగ్యకరమైన అండాలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో ఎక్కువ వయసులో ఏఎంహెచ్ సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ అండాల నాణ్యతలో పర్యయం కారణంగా మార్పులు వస్తాయి. అందుకే వైద్యులు సాధారణంగా ఏఎంహెచ్ ఫలితాన్ని మహిళ వయసు, నెలసరి క్రమం, అండోత్సర్గం వంటి ఇతర అంశాలతో కలిపి పరిశీలిస్తారు. ఏఎంహెచ్ స్థాయి తక్కువగా ఉండడానికి వయసు పెరగడం, వృత్తుల మధ్య సహజమైన తేడాలు, గతంలో అండారెయిన్ లకు జరిగిన శస్త్రచికిత్స, కొన్ని వైద్య చికిత్సలు, జన్యుపరమైన కారణాలు వంటి వ్యాధులు కారణం అవుతాయి. కొన్నిసార్లు స్వచ్ఛమైన కారణం కూడా కనిపించదు. కాబట్టి తక్కువ ఏఎంహెచ్ ఫలితం వచ్చినప్పుడు భయపడకుండా అవసరం లేదని, దానిని సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన మొత్తం పరిస్థితిలో ఒక భాగంగా మాత్రమే చూడాలని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. క్రమం తప్పకుండా నెలసరి వసూ అండోత్సర్గం జరుగుతున్న మహిళలు తక్కువ ఏఎంహెచ్ ఉన్నప్పటికీ సహజంగా గర్భం దాల్చే పీలు ఉంటుంది. కొంతమందికి ఎలాంటి వైద్య జోక్యం అవసరం లేకుండానే గర్భధారణ జరుగుతుంది, మరికొందరికి అవసరమైన బట్టి సంతానోత్పత్తి చికిత్సలు ఉపయోగపడతాయి.

మేడారం సమ్మక్క-సారలమ్మలను దర్శించుకున్న నేచురల్ స్టార్ నాని, 'ది ప్యారడైజ్' టీం



పుదయం సినిమా: నేచురల్ స్టార్ నాని లేటెస్ట్ భాగ్ బస్టర్ 'ది ప్యారడైజ్' బాకాఫీన్ వద్ద ధూసుకు పోతోంది. ఈ సినిమా సక్సెస్ను పురస్కరించుకొని చిత్ర బృందం తాజాగా ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన మేడారం సమ్మక్క-సారలమ్మలను దర్శించుకున్నారు. నాని, చిత్ర బృందానికి ఆలయ సిబ్బంది ఘన స్వాగతం పలికారు. అమ్మవార్ల సన్నిధికి చేరుకున్న నాని వనదేవతలకు తమ బరువుకు తూగేలా నిలువెత్తు బంగారాన్ని (జెల్లం) సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవార్ల ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. పూజారులు చిత్ర బృందానికి అమ్మవారి ప్రసాదం అందజేశారు. నానిని మాసేందుకు అభిమానులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. వీటికి సంబంధించిన విజువల్స్, ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. 'దసరా' భాగ్ బస్టర్ తర్వాత నాని, శ్రీకాంత్ ఓదెల, నిరాశ సుధాకర్ చెరుకూరి కాంబోలో మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన 'ది ప్యారడైజ్' ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటూ అద్భుతమైన కలెక్షన్లతో సక్సెస్ ఫుల్ గా రన్ అవుతోంది.

'ఎమో ఎమో ఇది' టైటిల్ సాంగ్ విడుదల



పుదయం సినిమా: యువ కథానాయకుడు రోషన్ మేకా, స్త్రీతి ముకుందన్ జంటగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఎమో ఎమో ఇది'. డా. శైలేష్ కొలను రచన, దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. చిత్ర ప్రకటన సమయంలో విడుదల చేసిన 'ది ఫస్ట్ ట్రిట్ ఆఫ్ #EmoEmoIdi' వీడియోకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన లభించింది. ఆ వీడియోతో సినిమాలోని ఆహ్లాదకరమైన ప్రేమకథా ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేసిన మేకర్స్.. ఇప్పుడు మరింత అందమైన అనుభూతిని పంచేందుకు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'ఎమో ఎమో ఇది' టైటిల్ సాంగ్ ను విడుదల చేశారు. సున్నితమైన మెలోడీ, హృదయాన్ని హత్తుకునే సాహిత్యంతో రూపొందిన ఈ పాట ఆహ్లాదకరమైన ప్రేమనుభూతిని పంచుతుంది. రోషన్ మేకా, స్త్రీతి ముకుందన్ మధ్య కనిపించే అందమైన కెమిస్ట్రీ

'గోల్డెన్ భాగ్యం'- ఫుల్ ఫన్ టైటిల్ గ్లింప్స్ రిలీజ్

పుదయం సినిమా: కామెడీ పవర్ హ్యాస్

లు సత్య, యోగిబాబా కలిసి ఓ కొత్త కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. 'రంగలబి' ఫేమ్ పవన్ బాసం



ఎలా ఉండబోతుందో గ్లింప్స్ ద్వారా పరిచయం చేశారు. ఇది తెలుగు, తమిళ భాషలను కలిపి, రెండు ఇండస్ట్రీలకు చెందిన పాపులర్ యాక్టర్స్ తో తెరకెక్కుతున్న 'తెలుమిల్' ప్రాజెక్ట్. గ్లింప్స్ ప్రారంభంలో ఓ తెలుగు వ్యక్తి, ఓ తమిళ వ్యక్తి తమకు ఇష్టమైన అవార్డుని అందుకున్నాడు.. తమ వంటకాలే టెస్ట్ అంటూ గొప్పగా చెప్పుకోవడం సవ్యలు పూయిస్తుంది. తెలుగు వ్యక్తి బిర్యానీతో పాటు కూరల్ ద్రింక్ ను అన్నాడిస్తుండగా.. తమిళ వ్యక్తి ఇడ్లీ, సాంబార్ తింటూ కనిపిస్తాడు. వీరిద్దరి మధ్య సరదా వాదన జరుగుతుండగా.. మరో వ్యక్తి ఎంట్రీ ఇచ్చి, ఇంతకంటే పెద్ద కాంటినేషన్ ముందుందని చెప్పడంతో సీన్ మరింత ఆసక్తికరంగా మారుతుంది. ఆ తర్వాత సత్య, యోగిబాబా బలను స్పెలిష్గా పరిచయం చేశారు. మీడియాతో మాట్లాడుతూ... "తలవెట్టిన పనులు విపూలు లేకుండా నెరవేరాలని శ్రీవారిని ప్రార్థించాను. తిరుమల నుంచే నా కొత్త ప్రాజెక్టు ప్రారంభిస్తున్నాం. డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ తో కలిసి మంత్ ఆఫ్ మధు సినిమా తరువాత మళ్ళీ కాంటినేషన్ లో చేస్తున్న ఈ రెండో చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఒక పెద్ద సర్ప్రైజ్ గా ఉండబోతోంది" అని పేర్కొన్నారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో తనవి తమిళంలో మూడు సినిమాలు విడు

పుదయం సినిమా: ప్రముఖ సినీ నటుడు నవీన్ చంద్ర మంగళవారం ఉదయం తిరుమల శ్రీమహాశివార్క స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. విజయ నగరం నుంచే నా కొత్త ప్రాజెక్టు ప్రారంభిస్తానని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. దర్శన అనంతరం ఆలయ రంగనాయకుల మండపంలో వేదపండితులు నవీన్ చంద్రకు వేదాశీర్వాచనం అందించారు. ఆలయ అధికారులు స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను అందజేసి, పట్టు వస్త్రంతో సత్కరించారు. అనంతరం ఆలయం వెలుపల నవీన్ చంద్ర మీడియాతో మాట్లాడుతూ... "తలవెట్టిన పనులు విపూలు లేకుండా నెరవేరాలని శ్రీవారిని ప్రార్థించాను. తిరుమల నుంచే నా కొత్త ప్రాజెక్టు ప్రారంభిస్తున్నాం. డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ తో కలిసి మంత్ ఆఫ్ మధు సినిమా తరువాత మళ్ళీ కాంటినేషన్ లో చేస్తున్న ఈ రెండో చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఒక పెద్ద సర్ప్రైజ్ గా ఉండబోతోంది" అని పేర్కొన్నారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో తనవి తమిళంలో మూడు సినిమాలు విడు

తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్న నటుడు నవీన్ చంద్ర



కున్నారు. ఇదే సందర్భంగా ఇటీవల SVBC ఛైర్మన్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన శ్రీధర్ వర్మను కలిసి అభినందించారు. తమ కుటుంబానికి గత 15 ఏళ్లుగా శ్రీధర్ వర్మతో మంచి పరిచయం ఉందని తెలిపారు.

నంద్యాల జిల్లాలోని SVBC ఛైర్మన్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన శ్రీధర్ వర్మను కలిసి అభినందించారు. తమ కుటుంబానికి గత 15 ఏళ్లుగా శ్రీధర్ వర్మతో మంచి పరిచయం ఉందని తెలిపారు.

నంద్యాల జిల్లాలోని SVBC ఛైర్మన్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన శ్రీధర్ వర్మను కలిసి అభినందించారు. తమ కుటుంబానికి గత 15 ఏళ్లుగా శ్రీధర్ వర్మతో మంచి పరిచయం ఉందని తెలిపారు.



తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అల్లు అర్జున్ భార్య స్నేహ రెడ్డి



పుదయం సినిమా: స్నేహ రెడ్డి అంటే చాలామందికి ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది సార్ హీరో అల్లు అర్జున్ భార్యగానే. అయితే ఆమె తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. వ్యాపార వేత్తగా, తల్లిగా, ఫిట్ నెస్ ప్రియురాలిగా, డిజిటల్ పర్సనాలిటీగా స్నేహ రెడ్డి తనకంటూ ప్రత్యేకమైన స్థానం సంపాదించుకున్నారు. సోషల్ మీడియాలో ఆమెకు 91 లక్షల పైగా ఫాలోవర్లు ఉన్నారు.

స్నేహ రెడ్డి నిర్వహిస్తున్న పికాబూ (Picaboo) స్టూడియో ఆమె వ్యాపార ప్రయాణంలో ముఖ్యమైన భాగంగా ఉంది. మరోవైపు ఫిట్ నెస్, ఆరోగ్యంపై కూడా ఆమె ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతారు. తరచూ తన వర్కౌట్స్, యాక్టివ్ లైఫ్ స్టైల్ కు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు ను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తుంటారు. కుటుంబానికి కూడా స్నేహ రెడ్డి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. తన పిల్లలతో కలిసి గడిపే అందమైన క్షణాలను అభిమానులతో పంచుకుంటూ ఉంటారు.

'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' రివల్యూషనరీ సాంగ్ ఎత్తర ఎత్తు

పుదయం సినిమా: 'కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్' శ్రీ విష్ణు పీరియడ్ ఎలిమెంట్స్, హన్మామర్, రోమాన్స్,



భాషలో, ఇంగ్లీష్ సబ్ టైటిల్స్ తో ప్రేమ వీడియోలో ఎక్స్ క్లూజివ్ గా స్క్రీమింగ్ కానుంది. ప్రతి గురువారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు (IST) కొత్త ఎపిసోడ్స్ విడుదల కానున్నాయి. ప్రపంచంలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న రియాలిటీ ఫార్మాట్స్ లో 'ది టైటల్స్' ఒకటి. ఇప్పటికే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 30కి పైగా దేశాల్లో సానిక వెర్షన్స్ తో ఈ ఫార్మాట్ గ్లోబల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రాంజెక్ట్ గా ఎదిగింది. ఇప్పుడు తెలుగు వెర్షన్ లోకి అడుగుపెడు తున్నప్పటికీ.. గేమ్ రూల్స్ మాత్రం అదే. కానీ ఆటలో ఎం జరుగుతుందనేది మాత్రం పూర్తిగా నస్సున్న. దాగి ఉన్న ఐడెంటిటీ, సీక్రెట్ అల యన్నలు, ప్యూజ్ తక్కువ ఎత్తుగడలు, ఊహించని డ్రాహాలు.. కంటెస్టంట్స్ ఒకరినొకరు ఎంత బాగా అర్థం చేసుకోగలిగారో పరీక్షించను న్నాయి. గేమ్

ఎమోషనల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' తో అలరించబోతున్నారు. జనకిరామ్ మారెళ్ల దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని కోసం వెంకట్ సమర్పిస్తున్నారు. స్వయం వాహన మోషన్ పిక్చర్స్ ఎల్ ఎల్ ఎల్ వేంకట్ సమర్పిస్తూ, సీతా కర్నాటి నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్, టీజర్ పాటలతో సినిమాపై అంచనాలు పెరిగాయి. తాజాగా హిట్ మిషన్ అనిల్ రామోషి 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' నుంచి ఎత్తర ఎత్తు సాంగ్ లాంచ్ చేశారు. విజయ్ బుల్లానిన్ రివల్యూషనరీ ఫేవర్ ఉన్న పాటను కంపోజ్ చేశారు. సలోంద గద్దర్ నర్మన్న తన ప్రత్యేకమైన వాయిన్ తో పవర్ ఫుల్ ఎనర్జీని అందించగా, భాస్కరభట్ల రాసిన లిరిక్స్ పాటకు రివల్యూషనరీ ఫీల్ ను తీసుకొచ్చాయి. శ్రీ విష్ణు పవర్ ఫుల్ పర్ఫార్మెన్స్, పాటలోని బీట్, లిరిక్స్ కలిసి 'ఎత్తర ఎత్తు' ఫుల్ ఎనర్జీటిక్ స్పూర్తిని నింపే పాటగా ఆకట్టుకుంది. ఈ సాంగ్ కి సోషల్ మీడియాలో అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఈ చిత్రంలో రాధికా శరత్ కుమార్, పైన్ టామ్ డాకో, ఉపేంద్ర లిమాయే కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

"తత్వం" సాధించే విజయంతో మా కష్టాలన్నీ మరిచిపోతాం: యువ దర్శకుడు అర్జున్ కోలా



ఈ సినిమా మంచి మూ్యాజికల్ ఎక్స్ పీరియెన్స్ ఇస్తుంది" అన్నారు. దర్శకుడు అర్జున్ కోలా మాట్లాడుతూ " ఈ సినిమా సమయంలో చాలా స్ట్రగిల్స్ ఫేస్ చేశాం. మేము ఫేస్ చేసిన స్ట్రగిల్స్ కు మళ్ళీ మేము వచ్చి సినిమా విడుదల చేస్తాం అని ఎవరూ అనుకోలేదు.

పుదయం సినిమా: అర్జున్

కోలా దర్శకత్వంలో దినేష్ తేజ్, దమ్యం కె హీరో హీరోయిన్లుగా నటించిన చిత్రం 'తత్వం' శ్రయతి ఇషాని క్రిమీషన్స్, ఎన్.కె.ప్రొడక్షన్స్ సయక్త నిరాణంలో శీమకుర్తి వంశీ కృష్ణ, శ్వేత పసుపు లేటి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. మర్డర్ మిస్టరీ జానర్ సినిమాల్లో ఉండే ఉత్సాహం, స్పైడ్ వీల్ ఓ వైవిధ్యమైన కథాంశంతో ప్రేక్షకులకు థ్రిల్ కలిగించే అంతాంతో రాబోతున్న చిత్రం 'తత్వం'. ఇటీవల విడుదల ఈ చిత్రం థ్రిలర్ కు, పాటలకు అనూహ్యమైన స్పందన వచ్చింది. అక్టోబర్ 2న చిత్రం థ్రియేటికల్ విడుదలకు సిద్ధమైంది. ఈ సందర్భంగా ఈ చిత్రం థ్రిలీజ్ వేడుక మంగళవారం పునంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సంగీత దర్శకుడు చేతన్ భరద్వాజ్ మాట్లాడుతూ " తత్వం సినిమాను ఎవరూ మిస్ కాకండి. ఐచ్చితంగా అందరికీ సచ్చతుంది. పాషనేటర్డ్ పీపుల్ అలతా లెస్ట్ పెట్టి ఈ సినిమా చేశారు. మీరు మాని ఈ మంచి సినిమా గురించి నలుగురుకి చెప్పండి. అందరూ ఇలాంటి సినిమాను ఎంకరైజ్ చేసే బాధ్యత మీపై ఉంది. అందరూ ఈ సినిమాను ఎంతో ఇష్టపడి చేశారు. తప్పకుండా