

ఎర్రకోటపై జెండా
ఎగురవేస్తారు: నితిన్ నబీన్

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 28 (ఎఐఎంసీ) :

2029 లోకసభ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన నరేంద్ర మోడీ మరోసారి ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపడతారని, స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఎర్రకాటన్లను నుంచి జాతీయ ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తారని భాజపా జాతీయ అధ్యక్షుడు నితీష్ కశ్రిప్ ఆన్వారు, రావణ్ గాంధీ నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అంతిమ దశకు చేరుకుంటోందని విమర్శించారు. ఢిల్లీలోని వాంఛినీ చౌక్ పైఠాంలో భాజపా నిర్వహించిన 'ప్రజాస్వామ్యస్థానికావధానా.. ఆరాచకానిల్లోకానిచాలి' నివాహనంలో భాజపా నేతల రాష్ట్రంలో నితీష్ నేతల పార్టీకా, పార్టీ మేఖామంజులీ రెవూ గుబా, ఢిల్లీ భాజపా అధ్యక్షుడు హర్ష మల్హోత్రా, నెరుంఖ్యలో పార్టీ కార్యకర్తలతో కలిసి జైన్ లాల్ ఆలయం నుంచి బొన్ హోల్ చౌక్ చేరకు పాదయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి నితీష్ నేతల మాట్లాడుతూ.. ఓటర్ల జాబితాను ప్రక్షాళన చేసేందుకు ప్రజాస్థానిక పక్షక సముగ్ర నరంధ్ర ప్రత్యుత్త కాంగ్రెస్ నేతలు ఆంధోరక పెంతుతున్నారని పూజ్యానించారు. ఓటర్ల జాబితా నుంచి చొరబాటుదారులను తొలగించేందుకు భాజపా కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. ప్రత్యేక సముగ్ర ఓటర్ల జాబితా వివరణ ప్రక్రియను పలు రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ పట్టికికించడంపై నితీష్ నేతల సందర్భ గుప్తించారు. రావణ్ గాంధీ రాజ్యాంగం పట్ల గౌరవం లేదని ఆరోపించారు.

మూసీ ప్రక్షాళన పేరుతో
రాష్ట్ర సంపద దోపిడీకి యత్నం

ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను పైవేటు
వ్యవహారంగా మార్చారు: దాసోజు

హైదరాబాద్: మూసీ ప్రక్షాళనపై నిర్వహించిన ప్రజాజిప్రావు సేకరణకు ప్రైవేటు వ్యవసాయరంగాల చూర్పారైన, ముఖ్యమంత్రి చేపట్టిన రెడ్డి పీకిపించడలా వ్యవసాయాన్ని అవస్థానైన ఎమ్మెల్యే, డాక్టర్ దారోజు శ్రవణ్ కుమార్ విమర్శించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం చర్యలేని నిర్వహించిన ప్రజాజిప్రావు సేకరణకు అనుచు మట్టాడుడారు. రాజేంద్ర కుమార్ ఎమ్మెల్యే ప్రతిపక్ష గాడితుకు రికార్డల్ చేసి అప్పుడం పట్టిన ప్రభుత్వం తమ వాల్చీ ఎమ్మెల్యే సుధీర్ రెడ్డిని ప్రజాజిప్రావు సేకరణకు ఎందుకు అనుమతించలేదని ప్రశ్నించారు. మూసీ నది సుధీర్ రెడ్డి ప్రాజెక్టుపై వేటాస్తున్న నియోజకవర్గం గుండా ప్రవాహాన్ని సుధుడు అయిన నకు ఆద్యక్తుడం ఏమిటని నిందిశారు. ఈ కోణాన్ని ప్రజాజిప్రావు సేకరణ చట్టాన్ని సమర్పించిన దారోజు శ్రవణ్ ముఖంపై అభిప్రాయించారు. అనియో అభివృద్ధి బ్యాంకుకు ఎవని రూ. 7,300 కోట్లు మంజూర్ మూసీ ప్రాజెక్టుకు టెండర్లు పేదరారుని పేర్కొన్నారు.

రాజధానిలో తాగునీటి కొరతకు తావివ్వద్దు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 28 (పుడయం) :

కాబట్టి హైదరాబాద్ లో తాగునీటి సరఫరాకు మెట్రోలో ఆటంకాలు కలగకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని మఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రిజిస్ట్రార్ జనరల్ ను ఆదేశించారు. జలాశయ నీటి నిల్వలను నిరంతరం పరిశీలిస్తూ, భవిష్యత్తులో సరఫరాకు అనుగుణంగా సరఫరా వ్యవస్థను అప్డేట్ చేయాలని సూచించారు. ఎల్సీసీ పై ప్రభావం వేపడంలో నీటి వినియోగం, మురుగు నీటి శుద్ధి, శుద్ధి చేసిన నీటి పునర్నియోగంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్ సరఫరా నీటి సమగ్ర పరిశీలన ప్రాంతీయంగా తాగునీటి పరిధిని మురుగు నీటి శుద్ధి కేంద్రాల నిర్మాణం, శుద్ధి చేసిన నీటి వినియోగంపై మఖ్యమంత్రి చేపట్టి రిజిస్ట్రార్ జనరల్ ను ఆదేశించారు. రిజిస్ట్రార్ జనరల్ వెబ్ సైట్ ను సమీక్షిస్తూ నిర్వహించారు. తాగునీటి సరఫరా, మురుగు నీటి శుద్ధి కేంద్రాల నిర్మాణం, శుద్ధి చేసిన నీటి వినియోగంపై మఖ్యమంత్రి చేపట్టి రిజిస్ట్రార్ జనరల్ ను ఆదేశించారు. రిజిస్ట్రార్ జనరల్ వెబ్ సైట్ ను సమీక్షిస్తూ నిర్వహించారు. తాగునీటి సరఫరా, మురుగు నీటి శుద్ధి కేంద్రాల నిర్మాణం, శుద్ధి చేసిన నీటి వినియోగంపై మఖ్యమంత్రి చేపట్టి రిజిస్ట్రార్ జనరల్ ను ఆదేశించారు. రిజిస్ట్రార్ జనరల్ వెబ్ సైట్ ను సమీక్షిస్తూ నిర్వహించారు.

మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రాలు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేయాలి
నిర్మాణ పనులకు శుద్ధి చేసిన నీరే వినియోగించాలి
తాగునీటి నిల్వలపై నిరంతర పర్యవేక్షణ
శుద్ధి చేసిన నీటి వినియోగంపై కఠిన నిబంధనలు
నవంబరు ఒకటి నుంచి కొత్త ఆదేశాల అమలు
ప్రతి శుద్ధి కేంద్రం పనితీరుపై ప్రత్యేక నిఘా

పవనాదనం నిర్వహణ, ఇతర అవసరాలకు శుద్ధి చేసిన నీటిని వినియోగించాలని సూచించారు. ప్రజా ఉద్యానవనాల నిర్వహణ, రహదారుల చుట్టూ పనులకు సైతం ఈ నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. భవన నిర్మాణాల్లో శుద్ధి చేసిన నీటిని వినియోగించాలనే నిబంధనలను తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రైవేటు ము దుగునీటి శుద్ధి కేంద్రాల ఏర్పాటును ప్రోత్సహించ దంట్లోపాటు, సమాచార నిర్వహణ కేంద్రాలకు కూడా శుద్ధి చేసిన నీటిని సరఫరా చేయాలని ఆదేశించారు. శుద్ధి చేసిన నీటిని నిర్వహణకు పౌర విద్యుత్తును

ఉపయోగించే అవకాశాలను పరిశీలించాలని పునరుత్పాదక ఇంధన అభివృద్ధి సంస్థ ఉన్నతాధికారులకు సూచించారు. మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రాల్లో అత్యాధునిక సాంకేతిక ప్రమాణాలను పాటించాలని, నీటి నాణ్యత విషయంలో ఎల్లీ పరిస్థితుల్లోనూ రాజీ పడకూడదని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రతి శుద్ధి కేంద్రం వద్ద ప్రత్యేక అతికారిని నియమించాలని, అన్ని కేంద్రాలను నియంత్రణ, పర్యవేక్షణ కేంద్రంలో ఉపసంధానించి నిరంతరం వూరి పనితీరును పరిశీలించాలని ఆదేశించారు.

చేయాలని, ఈ నీటి వినియోగం వద్ద కలిగే ప్రయోజనాలను ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. శుద్ధి చేసిన నీటి సంరక్షణ కోసం ప్రత్యేక ఉచిత షోర్స్ ఫోన్లను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. శుద్ధి కేంద్రాల నిర్వహణ, శుద్ధి చేసిన నీటి వినియోగానికి సంబంధించిన నమంబరు ఒకటో తేదీ నుంచి కొత్త ఆదేశాలు అమల్లోకి వచ్చేలా ఆంధ్రప్రదేశ్ పోర్టల్స్ చేయాలని అధికారులకు సూచన చేశారు.

ప్రస్తుతం 26 మురుగునీటి శుద్ధి కేంద్రాలు నుంచి శుద్ధి చేసిన నీటిని ఆకుపచ్చ రంగు బొంబకల్ ద్వారా సరఫరా చేస్తున్నామని జలమంత్రి అధికారిలు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. వినియోగదారుల నీటి కేటెలం రకాల్లో భాగ్యలను మాత్రమే వసూలు చేస్తున్నామని, నీటిని ఉచితంగా అందిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఈ సమీక్షలో ప్రతిభాపూర్వక కార్యదర్శి సంజయ్ జాషా, ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయ కార్యదర్శి మాణిక్ రాణి, పారశాల విద్యాశాఖ సంచాలకుడు సనీష్ నికోం, నైఋతాభాది మున్సిపల్ కమిషనర్ సుజన, మల్లాశాలి మున్సిపల్ కమిషనర్ ఓవెన్ కృష్ణారెడ్డి, జలమంత్రి కమిషనర్ రెడ్డి, తెలంగాణ రాష్ట్ర దక్షిణ విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ ఎంఐఐ జితేంద్రి వి. పాలేరి, కాలమ్మ నియంత్రణ మండలి సభ్య కార్యదర్శి రవి, సమాచార శాఖ సంచాలకుల శాఖ ప్రత్యేక కమిషనర్ ముకుందరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిజిటల్ అరెస్టుల ముసుగులో దోపిడీ

నూ్యాడ్జిల్లీ, అక్టోబర్ 28 (ఎఎంఎస్) :

డిజిటల్ అరిస్టల పెర్సన్ ప్రజలను మోసం చేసే వాటిగా డబ్బులు దోచుకుంటున్న సైబర్ దొంగ-కృష్ణ కలన చర్యల తీసుకోవాని నరో నేరక న్యాయుత్సాం నష్టం చేసింది. ఇటువంటి సైబర్ నారాలను డిజిటల్ అరిస్టలగా అభివర్ణించింది దర్యానం.. నేరపులకు కలన శిక్షలు పడలా అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని ఆడిశించింది విచారణ పూర్తికముంది ఆడిశించి అవకాశం పట్టంలో ఉంటే దాన్ని వినియోగించుకోవాలని నా వాణ్ని నావేది. దేశవాసంగా తమపెను

సమైద్ధాన కేసులన్నింటినీ ఒకేచోట చేర్చి విచారించాలంటూ నిందితులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను తోసిపుచ్చింది. నిందితుల సౌలభ్యం కోసం అంటే, దర్యాప్తు సంస్థలకు ఇబ్బందులకు గురిచేయలేమని తేల్చిపెట్టింది.

వీడియో కాడ్, దాఖల ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేసే అంశాల అభివృద్ధి పేరుతో ఇబ్బందుల వసూలు చేస్తున్న మూలాల్ని ధర్మాసనం తీవ్రంగా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఇలాంటి నేరాలకు పాల్పడినవారిని శిక్షలు విధించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొంది. దాదాపు ప్రయోజనాలను

మక్కునపెట్టి నిందితులకు వెనుటబాటు కల్పించి
కాపాడ్డం కాచడం నుట్టం చేసింది.
దీనిపట్ల కంపం తమ నిజమైన బ్యాంకు ఖాతాలను
నైటర్ నేరాల బాంకు నంబర్లను సామ్యము
దాచేదురు వినిపాగించుకోవడానికే ఆను
మతించారనే ఆరోపణలపై నిధి భండార్,
గౌరవ్ నోహేలై పాడు కేసులు నమోదయ్యాయి.
మొత్తం 12 రాష్ట్రాల్లో 30కి పైగా కేసులు
ఉండటంతో, వాటినిని కేసులతో చేర్చి విచార
నిధానించా వా సర్వేస్తున్న రాష్ట్రాన్ని ఆశ్రయించి
యిచ్చారు. అయితే ఈ ఆభరణాల ద్రాసామ్యం

[illegible]

పలు శాఖల్లో
కీలక మార్పులు..

12మంది అధికారుల సానచలనం

హైదరాబాద్, ఆక్టోబర్ 28 (పుడయం) : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పరిపాలనాసరైన మూర్ఖుల్లో భాగంగా ప్రభుత్వం 12 నియం కీసిన గవీషన్ల విషయ అధికారాలను బలపరిచి చేసింది. పలు కీసేత శాఖలకు కేత్ర అధికారాలను నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అటమీశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా జయిమ్ రెంజన్, విద్యుత్తు శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా వికాస్రాణ్, క్రీడాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా వాణీ ప్రసాద్, సంచాయితీ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా నవీన్మితల్నను నియమించింది. రెవెన్యూశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శిగా శైలజానూయ్యర్లకు బాధ్యతనువహించింది. గవర్నర్ ప్రత్యేక కార్యదర్శిగా కొనసాగుతున్నదాకేశ్వర్ పదవీకాలాన్నిప్రభుత్వం పొడిగించింది. ఇతర శాఖల్లోనూ కీసేత బాధ్యతలను అధికారాలకు తేటాయించింది. గిరిజన సర్వే అనుష్ఠాన ప్రధాన కార్యదర్శిగా రాహుల్ బొక్సా, కేంద్ర ఆర్ఎస్ఐరీజియన్ ప్రత్యేక అధికారిగా సర్పరాజ్ అహ్మద్కు అదనపు బాధ్యతల అప్పగించింది. రవాణా, రోడ్డు భవనాల శాఖ కార్యదర్శిగా కె. ఇలంబర్నిని నియమించింది. మహిళా సంక్షేమం, వీన్య శాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శిగా ప్రతిపాక్షా బాధ్యతల అప్పగించింది. వైద్యాధిగ్రహాని సంచాయితీ ముఖ్య కార్యదర్శిగా అనియమన ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. దక్షిణ తెలంగాణ విద్యుత్ పంపిణీ స్థావర పరిషత్ గా ఉన్న జితేష్ నింలేత తెలంగాణ పునరుత్పాదక ఇంధన అభివృద్ధి సంస్థకు సహాధ్యక్షుడు, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బాధ్యతలను అదనంగా అప్పగించింది.

ఇంతే కదా...!

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

Grads Universe

INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

RTC X Roads, Hyderabad



Ait+ AROGYA HOSPITAL
Multi-speciality | Trauma | Critical care

We care about your health.
In any emergency, call us.



General Medicine



General Medicine



**General &
Laparoscopic Surgery**



Gynaecology



Critical Care



Trauma



**24/7
EMERGENCY
SERVICES**



 +91 79933 01302
  Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherla-504208

పిల్లల్లో ఫ్లేట్ లెట్స్ ఎందుకు తగ్గుతాయి?

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు



కొంతమంది పిల్లలకు ఏదైనా ఆరోగ్య పరీక్ష చేసినప్పుడు రక్తంలో ఫ్లేట్ లెట్స్ తక్కువగా ఉన్నాయని బయటపడుతుంది. ఆ సమయంలో తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతూ వస్తారు. ఇది ప్రమాదకరమైన సమస్య కాదు. సకాలంలో చికిత్స చేస్తే ఇది మందులకు లోంగ జీవ్. సాధారణంగా రక్తంలో ఎర్ర రక్త కణాలు, తెల్ల రక్తకణాలు, ఫ్లేట్ లెట్స్ ఉంటాయి. ఫ్లేట్ లెట్స్ రక్తప్లావాన్ని నివారించి ప్రాణాలను కాపాడతాయి. ఆ ఫ్లేట్ లెట్స్ తగ్గితే రక్తప్లావం జరుగుతుంది. ఫ్లేట్ లెట్స్ తగ్గాయని చెప్పగానే చాలామంది భయపడతారు. అంత

ఆందోళన అవసరం లేదు. మానవ రక్తంలో ప్రతి మైక్రో లీటర్ లో లక్ష నుంచి అయిదు లక్షల వరకు ఫ్లేట్ లెట్స్ ఉంటాయి. వీటి సంఖ్య తగ్గితే కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. చర్మం నుంచి రక్తం కారుతుంది. పళ్ల రోముకు నేపుడు రక్తం కారుతుంది. మూత్రంలో

ఆహారంలో కొన్ని రకాల పండ్లను చేర్చుకో వడం మేలంటున్నాడు నిపుణులు. అవేంటంటే... అరటి... దీనిలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో సోడియం శాతాన్ని తగ్గించి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తో ఉంటుంది. బీట్ రూట్... వీటిలో సహజసిద్ధమైన నైట్ రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరిచి బీపీని తగ్గిస్తాయి. సలాడ్ లేదా జ్యూస్ రూపాల్లో తీసుకోవచ్చు. దానిమ్ము...

మారు తున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి చెరసిన రపు అలవాట్లు.

రక్తం పడుతుంది. వాంటుల అయినప్పుడు రక్తం పడొచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే తప్పకుండా వైద్యులకు చూపించాలి. ఈ లక్షణాలు లేకపోయినా ఏదైనా రోగ నిర్ధారణ కోసం రక్త పరీక్ష చేసినప్పుడు ఫ్లేట్ లెట్స్ తగ్గినట్లుగా గుర్తించినా వైద్య చికిత్స చేయించాలి. ఫ్లేట్ లెట్స్ తగ్గినప్పుడు ఆ రోగిలో ఎర్ర రక్తకణాలు, తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్య ఎంత? రక్తహీనత ఉన్నదా? ఇన్ ఫెక్షన్ ఉన్నదా? ఎక్కువైన రక్తప్లావం జరుగుతున్నది? రక్తప్లావం ఎలా ఉంది? అనేవి నిర్ధారించుకున్నాక చికిత్స అందిస్తారు. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు ఫ్లేట్ లెట్స్ తగ్గడం సాధారణమే. ఆ సమయంలో తెల్ల రక్త కణాలు కూడా తగ్గొచ్చు. ఇమ్మ్యూనిటీ కారణంగానూ ఫ్లేట్ లెట్స్ తగ్గుతాయి. దీనిని ఇమ్మ్యూన్ థ్రాంబోసిటోపీయా అంటారు. కొంతమందిలో ఏ కారణం లేకుండా ఫ్లేట్ లెట్స్ తగ్గొచ్చు. కొంతమందిలో హెపటైటిస్, హెచ్ఐవి, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల వల్ల వ్యాధి నిరోధకత తగ్గొచ్చు. ఇమ్మ్యూన్ థ్రాంబోసిటోపీయా ఉన్న పిల్లలు బాగానే ఉంటారు. ఫ్లేట్ లెట్స్ కొంత పడివేలకు తక్కువస్థాయికి పడిపోతే రక్తప్లావం జరిగే ప్రమాదం ఉంది. వాళ్లకు ప్లాస్మిటాలో చికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఈ జబ్బుకు కారణాలను కొన్ని లక్షణాలు చూసి నిర్ణయానికి రాలేము. కొన్ని లక్షణాల ఆధారంగా నిర్ధారణకు రాకుండా అనేక లక్షణాలను పరిశీలించాలి. ఆరు నెలలలోపు పిల్లల్లో ఫ్లేట్ లెట్స్ తక్కువగా ఉంటే వ్యాధి నిరోధకత వల్ల తగ్గాయా? లేక ఏదైనా

చక్కని ఆరోగ్యం



జన్మ సమస్య ఉన్నదా తెలుసుకునేందుకు పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. ఈ వ్యాధి బాధితులకు చికిత్స కోసం కార్యం, ఎముక మజ్జనూ పరీక్షించాల్సి అవసరం రావచ్చు. ఫ్లేట్ లెట్స్ తగ్గగానే ఆందోళన చెందకుండా వైద్యుల నలవాలతో సకాలంలో చికిత్స చేయండి ఈ సమస్యను తేలిగ్గా అధిగమించవచ్చు.

పెళ్లి, పిల్లలు తర్వాత మహిళల శరీరంలో అనేక మార్పులు మొదలవుతాయి. కానీ ఫిట్ నెస్ కోసం జిమికి వెళ్లడం, ఎక్సర్ సైజ్ చేయడానికి తమకంటూ సమయమే దొరకదు. అలాంటివారి కోసం పాట, డ్యాన్స్ తో మీలోని చెమటతోపాటు ఒత్తిడిని బయటికి పంపేయొచ్చు... 'జంబా డ్యాన్స్' ద్వారా!

జన్మవారు కూడా దీన్ని స్ట్రోగా చేయవచ్చు. దీన్నే 'జంబా గోల్డ్' అంటారు. దీనివల్ల శరీర బరువుతో పాటు కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. మనసుకి ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది.

జంబాతో... జోష్!

జంబాలో జరుపుట ఎత్తక్కు రేడు, కష్టమైన ఎక్సర్ సైజ్ లు చేయక్కర్లేదు. డ్యాన్స్ రావాల్సిన అవసరమూ లేదు. శరీర భాగాలు అన్నింటిలో కదలికలు ఉండేలా పాటలు పెట్టుకుని సరదాగా డ్యాన్స్ చేయడమే. ఒంటరిగా కాకుండా గ్రూప్ గా చేసినప్పుడు మరింత ఉత్సాహం వస్తుంది. సాధారణంగా మహిళల్లో బిడియం ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇలా అందరితో కలిసి డ్యాన్స్ చేయడంతో అది పోతుంది. మైగా కొత్త స్నేహితులూ పరిచయం అవుతారు. దీనికోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయించాల్సి వస్తుంది. రోజుకు గంట



చొప్పున, వారానికి 3 రోజులు చేసినా సరిపోతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో గంటకు సుమారు 400 కెలోరీలు ఖర్చవుతాయి కానీ, అలసట తేలియదు. పాటలు, సైన్లులతో సరదాగా సాగిపోతుంది. జంబా అంటే వ్యాయామం మాత్రమే కాదు. ఇంట్లో పని, ఆఫీస్ ఒత్తిడితో అలసిపోయిన మహిళలకు ఇది మంచి రిలీఫ్. దీనివల్ల హార్ట్ స్ట్రెస్ విడుదలవుతాయి. అందువల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది చేయడానికి చయనుతో సంబంధం లేదు. 50 ఏళ్లు

రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. మంచి నిద్ర కూడా పడుతుంది. వీసీఓడి, వీసీఓఎస్ ఉన్న మహిళల్లో హార్ట్ వల్ల సమతుల్యతకు తోడ్పడుతుంది. జంబాలో పొట్టను, నడుమును ఎక్కువగా కదిలిస్తారు. దీంతో కోర్ కండరాలు బలపడతాయి. ఇది వెలిసిన తర్వాత వచ్చే బెల్లినీ తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

రక్తపోటుని తగ్గించే పండ్లు ఇవి!



చాలామంది మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలో ఒకటి అధిక రక్తపోటు. దీనివల్ల గుండె, కిడ్నీ ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే రోజువారీ

ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. రక్తనాళాల్లో పేరుకున్న కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తాయి. కాలియం, ఆక్సలేట్ వంటి మినరల్స్ మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా సహాయపడతాయి. అందుకే వీటిని రోజువారీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. వీటితోపాటు ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించడం, త్రవ్వకం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేయడం. ఆకుకూరలు, పప్పుదాణాలు, తృణదాణాలును తీసుకోవాలి. జరుపుని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లే అయినప్పటికీ కిడ్నీ సమస్యలున్న వాళ్లు మాత్రం దాక్కుర్తి సంప్రదించాకే ఈ నియమాలు పాటించడం మంచి దంలున్నారు.

రక్తపోటు.. ఇది మానవ శరీరంలోని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే ఈ రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండాలి. అలా కాకుండా రక్తపోటు అధికమైతే పలు రకాల తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఈ అధిక రక్తపోటునే వైద్య పరిభాషలో హైపర్ టెన్షన్ లేదా హై బీపీ అంటారు. దీని వల్ల ముఖ్యంగా గుండెపోటు, పక్షవాతం, మూత్ర పిండాల సమస్యలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ప్రస్తుతం అధిక రక్తపోటు సమస్యతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొట్లాడి మంచి బాధపడుతున్నారు. జీవనశైలిలో మార్పులు, రక్తపోటు.. ఇది మానవ శరీరంలోని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే ఈ రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండాలి. అలా కాకుండా రక్తపోటు అధికమైతే పలు రకాల తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఈ అధిక రక్తపోటునే వైద్య పరిభాషలో హైపర్ టెన్షన్ లేదా హై బీపీ అంటారు. దీని వల్ల ముఖ్యంగా గుండెపోటు, పక్షవాతం, మూత్ర పిండాల సమస్యలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ప్రస్తుతం అధిక రక్తపోటు సమస్యతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొట్లాడి మంచి బాధపడుతున్నారు. జీవనశైలిలో మార్పులు,

రక్తపోటుపై రీనల్ డీనర్వేషన్ అస్త్రం

ఉప్పు తగ్గించడం, త్రవ్వకం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడంతో పాటు వైద్యులు సూచించిన మందులు వాడుతున్నప్పటికీ కొందరిలో రక్తపోటు నియంత్రణలోకి రావడం లేదు. ఒకేసారి పలు రకాల మందులు వాడినా బీపీ అధికంగానే ఉండే ఈ పరిస్థితిని వైద్య పరిభాషలో 'రెనెస్టంట్ హైపర్ టెన్షన్' అంటారు. ఇలాంటి రోగులకు ఉపశమనం కలిగించే చికిత్సా విధానమే 'రీనల్ డీనర్వేషన్' (ఆర్డీఎస్). మందులు, జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసినప్పటికీ నియంత్రణలోకి రాని అధిక రక్తపోటును ఈ 'రీనల్ డీనర్వేషన్' చికిత్సా పద్ధతితో అదుపులోకి తీసుకురావచ్చు. అసలు ఈ 'రీనల్ డీనర్వేషన్' చికిత్సా పద్ధతి

మందులు ఈ ప్రక్రియలోని వివిధ దశలను లక్ష్యంగా చేసుకుని పనిచేస్తాయి. అయితే, సరైన చికిత్స తీసుకుంటున్నప్పటికీ బీపీ నియంత్రణలోకి రాని కొందరు రోగుల్లో మూత్రపిండాల చుట్టూ ఉండే సరాల సంకేతాలను తగ్గిస్తే రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చనే ఆలోచనతో రీనల్ డీనర్వేషన్ పద్ధతిని అభివృద్ధి చేశారు. రీనల్ డీనర్వేషన్ అనేది శస్త్రచికిత్సతో వాతీని తెరవాల్సిన అవసరం లేకుండా, రక్తనాళాల ద్వారా నిర్వహించే కాథెటర్ ఆధారిత చికిత్సా పద్ధతి. ఇందులో మూత్రపిండాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రీనల్ ఆర్టరీల చుట్టూ ఉండే సరాల కార్కకలాపాలను తగ్గించేందుకు ప్రత్యేక పరికరాలను ఉపయోగిస్తారు. ఈ ప్రక్రియలో సాధారణంగా తొడ లేదా మణికట్టు ప్రాంతంలోని రక్తనాళం ద్వారా పలుచని, సౌకర్యవంతమైన కాథెటర్ ను లోపలికి ప్రవేశపెడతారు. వైద్యులు దాన్ని రీనల్ ఆర్టరీల వరకు తీసుకుపోతారు. అనంతరం వైద్యపరికరం ఆధారంగా రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ శక్తి లేదా అల్ట్రాసౌండ్ శక్తిని ఉపయోగించి సరాలపై లక్షిత చికిత్స అందిస్తారు. ఈ శక్తి రక్తనాళాల చుట్టూ ఉన్న సరాల కార్కకలాపాలను తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. తద్వారా రక్తపోటును పెంచే నాడీ సంకేతాల ప్రభావం తగ్గవచ్చు. ఇది సంప్రదాయ ఓపెన్ సర్జరీ కాదు. అయినప్పటికీ, రక్తనాళాల్లో పరికరాన్ని ప్రవేశపెట్టే వైద్య ప్రక్రియ కాచడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన నిపుణుల బృందం పర్యవేక్షణలోనే ఈ చికిత్స నిర్వహించాలి.



నిద్ర ఎలా పడుతుంది?



కర్తెప్పన్నీ మూసేసి, లైట్లన్నీ ఆఫ్ చేస్తేనే కానీ దివ్యకు నిద్ర పట్టదు. ఫ్రీలి బ్రెట్లు తీసుకొని నిద్రపోయి. దాంతో వేదే పడుకున్న ముందు రోజూ ఇద్దరికీ గొడవ జరుగుతూ ఉండేది. ఇది దివ్య, ప్రీతిలకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. మనలో చాలామందికి చికటి సౌకర్యంగా అనిపిస్తే... ఇంకొందరికి వెలుతురు నచ్చుతుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటంటే...

భవాలు గుర్తుకొస్తాయు. అందుకే వాళ్లు వెలుతురు లేకపోతే నిద్ర పోలేరు. అయితే ఇలాంటి వాళ్లు మంచానికి దూరంగా తక్కువ కాంతి నిచ్చే నైట్ ల్యాంప్ ను పెట్టుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు, రాత్రి సమయంలో సిలికాన్ తికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు.

తింటుండటం. ఇది దీర్ఘకాలంలో నిద్ర నాణ్యతపై ప్రతికూల ప్రభావం పడేలా చేస్తుందని చెబుతున్నారు పరిశోధకులు. విధంగా అల్పరే ఉన్న ప్రాంతాల్లో కొద్దిగా సూనె రాయడంవల్ల కూడా నోటిపూత నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నూనె రాయడంవల్ల ఇన్ ఫెక్షన్ త్వరగా తగ్గిపోతాయి. దాంతో నోటిలో అల్సర్స్ త్వరగా తగ్గిపోతాయి. అదే విధంగా అల్సర్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో కొద్దిగా సూనె రాయడంవల్ల కూడా నోటిపూత నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నూనె రాయడంవల్ల ఇన్ ఫెక్షన్ త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

నోటి పుండ్లు మిమ్మల్ని వేధిస్తున్నాయా..

పోయే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేగాక తరచూ చల్ల (బట్టర్ మిల్క్) తాగడంవల్ల కూడా నోటిలో అల్సర్స్ సమస్యకు పరిష్కారం ఉంటుంది. చల్లకు కూడా శరీరంలోని వేడిని తగ్గించే లక్షణం ఉన్నది. ఇక గసగసాలు కూడా నోటిపూతను తగ్గించడంలో చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. గసగసాలు కలిపిన నీటిని తరచూ తాగుతూ ఉండటంవల్ల సమస్య నుంచి తొందరగా బయటపడవచ్చు. అదేవిధంగా తులసి అకులు నోటిపూత సమస్యకు చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయి. తరచూ తులసి అకులు సములుతూ, వాటి నుంచి వచ్చే రసాన్ని మింగడం ద్వారా కూడా నోటిపూతకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.



చీకటి, వెలుతురు రెండూ మన మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తాయు. చీకటి మెదడుకు విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన సమయం వచ్చిందని సంకేతం ఇస్తుండటం. దాంతో నిద్రకు కారణమయ్యే హార్మోన్ మెలటోనిన్ విడుదల అవుతుంది. అందుకే చీకటి మనలో చాలామందికి ప్రశాంతంగా అనిపించి త్వరగా నిద్ర పట్టేస్తుండటం. కొందరికి చీకటిలో ఆందోళన, అభద్రతాభావం కలుగుతాయు. భయంతో శరీరంలో వేడి బాగా ఉన్నప్పుడు నోరంతా పుండ్లు పడుతాయి. ఇక ఆ సరకయాతన పర్యవేక్షణం. ఇంతలా వేడిచే ఈ నోటిపూత సమస్య నుంచి విచ్ఛిన్నమై చిట్టాలో బయటపడవచ్చు. మన ఆనిషల్ చిట్టాలు ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.. నోటిపూత సమస్యతో బాధపడే వాళ్లు కొద్దిగా నీళ్లు బాగా తాగాలి. కొద్దిగా నీళ్లు ఒంట్లో వేడిని తగ్గించే లక్షణం ఉంటుంది. కాబట్టి కొద్దిగా నీళ్లు తాగడంవల్ల ఒంట్లో వేడి తగ్గి సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. ఎందుకొద్దాని సమయంవల్ల కూడా నోటిపూతకు మంచి పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఎందుకొద్దాని సమయంవల్ల అల్సర్ పుండ్లలోని సూక్ష్మజీవులు సరించి

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు కేంద్రం దీపావళి గిట్స్.. డీపి పెంపు

దీపావళి పర్యటనాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు కేంద్రం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. కరవు భత్తాన్ని (డీపి) మరో 3 శాతం పెంచాలని నిర్ణయించింది. దీంతో ఆ ఉద్యోగుల డీపి 60 నుంచి 63 శాతానికి డీపి పెరిగింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థల్లో ఉద్యోగ విరమణ చేసి పింఛన్ పొందుతున్నవారికి ఇస్తున్న కరవు భత్తి (డీఆర్) కూడా 3 శాతం పెంచాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు ప్రధాని మోదీ అధ్యక్షతన బుధవారం జరిగిన క్యాబినెట్ సమావేశంలో డీపి పెంపునకు ఆమోదం లభించింది. ఈ విషయం జులై నుంచే వర్తిస్తుందని కేంద్రం తెలిపింది. దీంతో కేంద్రంపై రూ. 10,016 కోట్ల మేర అదనపు భారం పడనుంది.

ప్రతిదాన్నీ రాజకీయం చేయడం మానుకోండి... రాహుల్ కు నిర్మలా సీతారామన్ కౌంటర్

టాటా గ్రూప్ వ్యవహారంలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తప్పుబట్టారు. ప్రతిదాన్నీ రాజకీయం చేయాలని చూడొద్దని హితవు పలికారు. విద్యేషాలను రెచ్చగొట్టే విషయంలో తనతో కలిసి రాహుల్ ని వ్యాపారవేత్తలను ఉసిగొల్పేలా రాహుల్ వ్యవహరిస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. టాటా గ్రూప్ ను నాశనం చేస్తున్నారని, ఏ వ్యాపారీ మాట్లాడే ధైర్యం కూడా చేయలేకపోతున్నారంటూ రాహుల్ గాంధీ విమర్శలపై నిర్మలా సీతారామన్ ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. పరిశ్రమలను, పారిశ్రామికవేత్తల విజయాలు రాహుల్ గాంధీ పదేపదే తక్కువ చేసి చూస్తున్నారని నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. మోదీ ప్రభుత్వం పరిశ్రమలను ఉద్యోగ సృష్టికర్తగా, ఆర్థిక వృద్ధి రోదకంగా పరిగణిస్తుందని అన్నారు. వ్యాపారాలను, పెట్టుబడులను ప్రోత్సహించడం, పరిశ్రమకు మద్దతు ఇవ్వడం తమ విధానమని పేర్కొన్నారు. “ప్రతిపక్ష నేతగా మీరు ప్రతి అంశాన్ని రాజకీయం చేయిస్తారు. వాణిజ్య, న్యాయపరమైన అంశాలను నేరహరితమైనవిగా ముద్ద చేయడం



ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదు. భారత పరిశ్రమ, మన పారిశ్రామికవేత్తల విజయాలను పదేపదే విమర్శించారు. ఇప్పుడు, అపసమ్మతాన్ని, విద్యేషాన్ని వ్యాప్తి చేయడంలో కలిసి రాహుల్ ని వ్యాపారవేత్తలను రెచ్చగొడుతున్నారా? బై నోస్ - కోలా రాజ్ పేరుతో

దశాబ్దాల పాటు మీ పార్టీ పారిశ్రామిక వేత్తల స్ఫూర్తిని అణచివేసింది. కోట్లాది మంది భారతీయులపై పెదరి కాన్పి రుద్దింది” అని నిర్మలా సీతారామన్ విమర్శించారు. “మీ సంకుచిత రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఆరోపణలు చేయడం మానుకోవాలి. నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించండి. భారత రాజ్యాంగం తన పౌరులందరికీ న్యాయం జరిగేలా చూస్తుంది. దాన్ని పరిరక్షించే బాధ్యత మన గౌరవనీయ న్యాయసాలకు అప్పగించింది. మీరు, మీ పార్టీ, మీ పార్టీకి చెందిన ప్రధానులు న్యాయవ్యవస్థను ఎంత ర్శించారు. ఇప్పుడు, అపసమ్మతాన్ని, విద్యేషాన్ని కాబట్టి ప్రతికోటా దెయ్యాలను చూడడం మానుకోండి” అని గట్టిగా చెప్పారు.

మూడేళ్లు దాటినా వాడని ఖాతాలు మూత: పీఎన్బీ



ప్రభుత్వసంరంగ బ్యాంక్ సంజాత నేషనల్ బ్యాంక్ (PNB) ఖాతాదారులకు అలర్ట్. మూడేళ్లుగా నిరుపయోగంగా ఉన్న ఖాతాలను మూసివేయనున్నట్లు బ్యాంక్ ప్రకటించింది. సెప్టెంబర్ 30 నాటికి గడిచిన మూడేళ్లలో ఎలాంటి లావాదేవీలు చేయని, సగదులేని ఖాతాలను మూసివేయనున్నట్లు పీఎన్బీ పబ్లిక్ నోటీసులో పేర్కొంది. ఈ తరహా ఖాతాలు దుర్వినియోగం కాకుండా ఉండేందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపింది. ఈ తరహా ఖాతాల రియోక్టీవ్ చేయాలనుకుంటే నవంబర్ 10లోగా నో యువర్ వెస్ట్ మర్

(KYC) ని పూర్తి చేయాలని బ్యాంక్ సూచించింది. నిర్దేశిత గడువులోగా కేవలై పూర్తి చేయకుంటే ఆ ఖాతాలను శాశ్వతంగా మూసివేస్తామని బ్యాంక్ తెలిపింది. కాబట్టి మూడేళ్లుగా లావాదేవీలు చేయని ఖాతాదారులు సమీపంలోని పీఎన్బీ బ్రాంచ్ కు వెళ్లి కేవలై ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని బ్యాంక్ సూచించింది. ఏప్రిల్ నుండి 1800-1800, 1800-2021 లోల్ ఫ్రీ నంబర్ ను సంప్రదించాలని పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ ఓ ప్రకటనలో సూచించింది.



‘ఐదు అవుతోంది’.. ఈ మాట ఇండియన్ ఎవరూ చెప్పరు..!

నెదర్లాండ్స్ పర్యటన సందర్భంగా కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ ఇండియా-నెదర్లాండ్స్ బిజినెస్ ఫోరంలో మాట్లాడుతూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత కార్మిక శక్తి గురించి మాట్లాడుతూ, భారతీయులు ఎప్పుడూ కష్టపడి పనిచేయడానికి ఆసక్తి చూపుతారని తెలిపారు. ‘భారత్ లో ఉద్యోగులు కేవలం కష్టపడి పని చేయాలని మాత్రమే అనుకుంటారు. అంతే కానీ ఎవరూ ఐదు గంటల సమయం అయ్యిందని (ఆఫీస్ ముగింపు సమయాన్ని ఉద్దేశించి) చెప్పరు. అలాగే వారంతాంటలను కూడా గుర్తు చేయరు. దీని వల్ల భారత్ లో పెట్టుబడులు పెడితే వ్యాపారాలు హిషాపంపి స్థాయిలో వృద్ధి చెందుతాయి’ అని పేర్కొన్నారు. ఆహార శుద్ధి రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టడం వల్ల రైతులకు కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కూడా మాట్లాడారు. అనంతరం నెదర్లాండ్స్ లోని ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తలతో సమావేశమయ్యారు. భారత్ లో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముందుకు రావాలని వారిని కోరారు. ఈ విషయం మేల్ ప్రధాని మోదీ నెదర్లాండ్స్ పర్యటన సమయంలో ఇరుదేశాల తమ సంబంధాలను వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య స్థాయికి పెంచుకోవాలని నిర్ణయించుకు



న్నాయి. ఈ క్రమంలోనే కొత్త వాణిజ్య, పెట్టుబడి అవకాశాలను సృష్టించేందుకు స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని (FTA) వినియోగించుకునే లక్ష్యంతో గోయల్ అక్కడి ప్రభుత్వంతో సమీకంధక్రర్లు, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, న్యుక్లీ ఇంధనం, కీలక ఖనిజాలు, అదునాతన తయారీ రంగాలపై చర్చలు జరిపినట్లు విదేశాంగ శాఖ వెల్లడించింది.

హైదరాబాద్ లో ‘ఎమ్జీ విండర్ ఇండల్ ఎడిషన్’ గ్రాండ్ లాంచ్

భారతదేశ ఎలక్ట్రిక్ వాహన రంగంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన ఎమ్జీ విండర్ లో సరికొత్త మోడల్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ప్రముఖ వాహన తయారీ సంస్థ జె ఎస్ డబ్ల్యూ ఎం జి మోటర్ ఇండియా మార్కెట్లోకి మరింత విలాసవంతమైన ఎం జి విండర్ ఇండల్ ఎడిషన్ ను బుధవారం సగరంలో ఘనంగా విడుదల చేసింది. హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్ లోని షోరూమ్ లో జరిగిన ఈ ప్రతిష్టాత్మక ఆవిష్కరణ వేడుకలో జేఎన్ డబ్ల్యూ ఎమ్జీ మోటర్ ఇండియా రామ్ ఎమ్జీ సెన్ సునల్ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సరికొత్త లగ్జరీ మోడల్ ను రామ్ ఎమ్జీ సి ఈ ఓ గునెజీత్ సింగ్, జేఎన్ డబ్ల్యూ ఎమ్జీ మోటర్ ఇండియా నేషనల్ సేల్స్ హెడ్ సౌరవ్ ప్రకాష్ సందయక్షంగా మార్కెట్లోకి విడుదల చేశారు.



ఈ కార్యక్రమంలో రామ్ ఎమ్జీ సేల్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్లు అనుపమ్ బాజ్ పాయ్, డివీజ్ డేవరపల్లి లతో పాటు జేఎన్ డబ్ల్యూ ఎమ్జీ మోటర్ ఇండియా సౌత్ జోన్ సేల్స్ హెడ్ అమిత్ మాగన్ తదితరులు పాల్గొని వాహనాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ, వినియోగదారుల మారుతున్న అభిరుచులకు అనుగుణంగా విండర్ ను మరింత ప్రీమియం లైఫ్ స్టైల్ వాహనంగా మార్చాలనే లక్ష్యంతోనే ఈ ఇండల్ ఎడిషన్ ను మార్కెట్లోకి తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. ఈ కారు ఎక్స్ షోరూమ్ ప్రారంభ ధరను రూ. 17,99,800 గా నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు. సరికొత్త బిజినెస్ కన్ సంఫర్ట్, ఆకట్టుకునే ప్యూసరిటీస్ డిజైన్, ఆధునాతన ఇంటెలిజెంట్ ఫీచర్స్ ప్రయోజనాలకు

సరికొత్త లగ్జరీ అనుభూతిని అందించేలా ఈ మోడల్ ను తీర్చిదిద్దినట్లు వివరించారు. కేవలం 24 నెలల న్యూ వ్యవధిలోనే 80,000 కంటే ఎక్కువ కుటుంబాలు ఎమ్జీ వాహనాన్ని ఎంచుకోవడం విశే

షమని, రాబోయే పదునాల్గే ఏళ్లలో ఈ ఇండల్ ఎడిషన్ మరిన్ని మైలురాయిలను అందుకుంటుందని ఈ సందర్భంగా అధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.



బంగారు పతకాల విజేత..

పారా అథ్లెట్ నీరజ్ ఆత్మహత్య



శారీరకంగా వైకల్యం ఉన్నా.. ఎన్నో కష్టనష్టాలను ఓర్చి అంతర్జాతీయ వేదికపై తన సత్తా చాటిన పారా అథ్లెట్ నీరజ్ యాదవ్ కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. అరంతరంగా తనను చాలించి క్రీడాభిమానులను షాక్ కు గురి చేశాడు. పారా ఆసియా క్రీడల స్వర్ణ పతక విజేత నీరజ్ యాదవ్ (42) ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. తన సగ్గుహంలో విషం తాగి బలవస్తరభాని తీసివేసినట్లు దిల్లీ పోలీసులు తెలిపారు. నీరజ్ మృతిని భారత పారా అథ్లెటిక్స్ జట్టు కోచ్ సత్యనారాయణ నిరసించారు. నీరజ్ యాదవ్ జానెలినై తో ఎఫ్ 55 కేటగిరీలో పోటీపడేవాడు. 2018 పారా ఆసియా క్రీడల్లో బంగారు పతకం, 2023లో జావెలిన్ తోపాటు డిస్ క్స్ తో బంగారం స్వర్ణాలను సాధించి, అయితే, డోహ్ లో టెస్టులో విఫలం కావడంతో ఈసారి పారా ఆసియా క్రీడల్లో పోటీపడలేకపో

యాడు. అప్పట్నుంచి మానసికంగా ఒత్తిడి గురయ్యాడు. విదేశ వయసులో పోస్ట్ పోలియో రెసిడ్యుయల్ పారాలిసిస్ కారణంగా అతడు వీల్ చైర్ కు పరిమితమయ్యాడు. తొలుత వీల్ చైర్ వెన్స్ ఆడిన అతడు.. పారా అథ్లెటిక్స్ కు మారాడు. అంతర్జాతీయ వేదికపై అద్భుతాలు సృష్టించాడు. జావెలిన్, డిస్ క్స్ తోపాటు షాట్ పుట్ లోనూ పోటీపడేవాడు. నీరజ్ మరణానికి పారా ఆసియా క్రీడల్లో జరిగే దిగకపోవడమే కారణమని చెప్పలేమని కోచ్ సత్యనారాయణ స్పష్టం చేశారు. ‘నీరజ్ మరణ వార్త తీవ్రంగా బాధించింది. అతడు ఎందుకీ నిర్ణయం తీసుకున్నాడో తెలియదు. క్రీడాకారులు జీవితాల్లో ఒడుదొడుకులు సర్దునారాదరణం. నీరజ్ ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవడం దురదృష్టకరం’ అని సత్యనారాయణ పేర్కొన్నారు.

సంజు భాయ్ త్యాగం నిస్వార్థమైంది: అభిషేక్ - వైభవ్ స్పెషల్ చిట్ చాట్

న్యూజిలాండ్ పర్యటనను టీమ్ ఇండియా టీ20 సిరీస్ విజయంతో శుభాంధం చేసింది. బుధ టీ20ల సిరీస్ లో 3-0 ఆదిక్యం సాధించిన భారత్.. మరో రెండు మ్యాచులు మిగిలి ఉండగానే సిరీస్ క్రెడెంట్ ముగిసినట్లు చెప్పవచ్చు. ఇక మూడో టీ20లో భారత్ అటగాళ్లు అభిషేక్ శర్మ, వైభవ్ సూర్యవంశీ చెలరేగిపోయారు. రికార్డులు సృష్టించి టీమ్ ఇండియాకు ఘన విజయం అందించారు. మ్యాచ్ అనంతరం ప్రత్యేక చిట్ చాట్ నిర్వహించారు అభిషేక్: మ్యాచ్ ముందు రోజు రాత్రి జరిగిన ప్రాక్టీస్ సమయంలో వైభవ్ ఓ మాట చెప్పాడు. భాగ్ మిల్కా భాగ్ సినిమాలోని ‘మందుకు కొట్టా.. వెనక్కి కొట్టానా?’ అనే డైలాగ్ తరహాలో మ్యాచ్ లో వైభవ్ ఆడాడు. వైభవ్: అభిషేక్ భాయ్ అటూతీరు గురించి ఎవరూ ఏమీ అనలేదు. అతడు ఎలా ఆడతాడో మనందరికీ తెలుసు.



న్యూస్? వైభవ్: నేను గత మ్యాచ్ లో చాలా ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నాననిపించింది. నా టీ20 గేమ్ కు తగ్గట్టుగా కాకుండా.. నెమరుదిగా ఆడేందుకు ప్రయత్నించా. కానీ, ఈసారి మాత్రం నాకు మంచి ఛాన్స్ దక్కింది. తొలి బంతి నుంచే పరుగులు వేట మొదలుపెట్టా. అభిషేక్: నేను కూడా అదే అనుకున్నా.

భారత్ ఘనవిజయం.. జింబావ్వేతో సిరీస్ క్లీన్ స్వీప్

జింబావ్వేతో మూడు వన్డే సిరీస్ ను భారత్ మహిళల జట్టు 3-0తో క్లీన్ స్వీప్ చేసింది. బుధవారం జరిగిన మూడో వన్డేలో టీమ్ ఇండియా 8 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. 132 పరుగుల లక్ష్యాన్ని కేవలం 17 ఓవర్లలోనే రెండు వికెట్లు కోల్పోయి ఓడించింది. ప్రతీకా రావల్ (59*), వజ్రాల్ వర్మ (51*) హాఫ్ సెంచురితో రాణించారు. హర్షన్ డియోల్ 19 పరుగులు చేయగా.. యాస్మికా భాటియా డకౌట్ అయింది. జింబావ్వే బౌలర్లలో సిబిడ, లోరెన్ చెరో వికెట్ తీశారు. అంతకు ముందు టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్ కు దిగిన జింబావ్వే బౌలర్ల ధాకిలి 39.5 ఓవర్లలో 131 పరుగులే కుప్పకూలింది. ఓ.పెసర్ వాడెస్టర్ ముపాచికా (37) టాప్ స్కోరర్.



కెప్టెన్ జోసెఫిన్ ఎస్సోమో (35) పరుగులు చేసింది. బిద్ధా ధుర్రు (20), న్యాషా గ్వాంజూ (10) పరుగులు చేశారు. భారత్ బౌలర్లలో స్పిన్సర్ చెష్టవి శర్మ (5/39) ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకుంది. క్రాంతి గౌడ్, సయాలి సత్తర్ చెరో రెండు వికెట్లు పడగొట్టారు.

వైభవ్ కు ‘ఓపెనింగ్’ చాక్లెట్ లాంటిది.. మూల్యం మాత్రం కివీస్ దే: మాజీ క్రికెటర్

తనకు అవ్వచ్చే ఓపెనింగ్ స్థానంలో వైభవ్ సూర్యవంశీ అదరగొట్టాడు. అంతకుముందు కివీస్ తో రెండో టీ20లో వన్డే నోట్ వచ్చిన అతడు.. కేవలం 4 పరుగులే పెవిలియన్ కు చేరాడు. షాట్లు కొట్టేందుకు ఇబ్బంది పడి బెటయ్యాడు. ఇన్స్పింగ్ ను ప్రారంభించిన మూడో టీ20లో మాత్రం చెలరేగిపోయాడు. అభిషేక్ శర్మతో కలిసి రికార్డులు సృష్టించాడు. ఈ క్రమంలో వైభవ్ ఇన్స్పింగ్ పై భారత మాజీ క్రికెటర్ శరణ్ షర్మ రమేష్ సరదా వ్యాఖ్యలు చేశాడు. వైభవ్ కు టీమ్ ఇండియా మేనేజ్ మెంట్ ‘చాక్లెట్’ లాంటి ఓపెనింగ్ ప్లేయర్ గిట్టగా ఇచ్చిందని.. దానికి మూల్యం కివీస్ చెల్లించుకుందని వ్యాఖ్యానించాడు. ‘వైభవ్ కు ఓపెనింగ్ అనే చాక్లెట్ ను మేనేజ్ మెంట్ ఇచ్చింది. తర్వాత రెండు రోజులు సెలవు (నాలుగో టీ20 అక్టోబర్ 30న) అని తెలిసి ఈ పిల్లడు చాలా స్వేచ్ఛగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే ఎలా ఉంటుందో చేసి మానించాడు. మరో ఎండ్ లో అభిషేక్ శర్మ ప్రత్యర్థి బౌలర్ ను భయభ్రాంతులకు గురి చేశాడు. అతడి పేరు వింటేనే పబుకు వచ్చేలా చేశాడు. పరుగుల రాక్షసుడిగా ఆడాడు. చాలావైపు అన్ని రికార్డులు బద్దలు కొట్టాడనుకుంటూ, వైభవ్ తో కలిసి తొలి వికెట్ కు ఏడు ఓవర్లలోనే 133 పరుగులు చేసి 19 రన్ రేట్ కు సాగినాగడం మామూలు విషయం కాదు. దీపా పణి విపరీతమై ముందే తీసుకొచ్చారు’ అని రమేష్ వెల్లడించాడు.



చాడు. కివీస్ తో వెలింగ్ వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్ లో భారత్ 199 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 13.2 ఓవర్లలోనే పూర్తి చేసిన సంగతి తెలిసింది. స్వయం ఆఫ్ డి మ్యాచ్ అభిషేక్ శర్మ (నం: 38 బంతుల్లో 9 ఫోర్లు, 11 సిక్స్), వైభవ్ సూర్యవంశీ (45: 19 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 4 సిక్స్) అదరగొట్టారు.

ఆరంభ ఓవర్లలో భారీగా పరుగులు రాబట్టేందుకు వైభవ్ అటూతీరు సేల్ అవుతుంది. అతడు ఫస్ట్ బాల్ ను ఎదుర్కొనేసప్పుడు ఎలాంటి షాట్ ఆడతాడనేది నాన్ స్టెకర్ లోని బ్యాట్ రికూ కాన్స్ ఆసక్తి అనిపిస్తుంది. ఈ మ్యాచ్ లో వైభవ్ అద్భుతంగా ఆడాడు. కీలక పాత్ర పోషించాడు. నా ఇన్స్పింగ్ వెనుక క్రిడెట్ అతడితో ఇస్తా. వైభవ్: అభిషేక్ మంచి ఆరంభం ఐవీఎల్ ఇచ్చినప్పుడు వెనకడుగు వేయకూడదు. (IPL 2027) లేకపోతే మ్యాచ్ మన చేతుల్లో సీజన్ కోసం చెన్నై నుంచి వెళ్లిపోతుంది. నేనూ సూపర్ కింగ్స్ తన బెల్ గాన్ని అద్దే చేశా. మా ఊర్లో సిద్ధం చేసుకుంటుంది. గత మేం ఇలానే ఆడు మూడు సీజన్లలో ఒక్కసారి కూడా కునేవాళ్లం. కనీసం ఫ్లే ఆఫ్ కు చేరుకోలేదు. ఐవీఎల్ 2027 ఎడిషన్ కోసం ప్రధాన కోచ్ నాయకులు ఇద్దరు అసిస్టెంట్ కోచ్ లు, ఒక బౌలింగ్ కోచ్ లు నియమించింది. ఇక మిగిలింది విక్రెత్ కోచ్ పదవి బ్యాటింగ్ కు సంబంధించి మాత్రమే. ఇప్పటి ఆ ఫ్లేస్ లో ఉన్న మైక్ హాస్సీ రెండు రోజుల కిందటి జట్టును వీడారు. మరి ఈ పదవికి దక్షిణాఫ్రికా మాజీ కెప్టెన్ ఫాస్ట్ దుప్లెస్ రేసులో ఉన్నట్లు వార్తలు

జిహీర్ నిర్ణయంతోనే బ్యాటింగ్ కోచ్ నియమించలేదు: సీఎస్ కే సీఈఓ

రుమ్ టీమ్. మాకు బ్యాటింగ్ కోచ్ లేదు. బ్యాటింగ్ కోచ్ ను పెట్టుకోకూడదనేది మా ప్రధాన కోచ్ జహీర్ ఖాన్ తీసుకున్న నిర్ణయం. మాకు అందుకు తగిన అభిప్రాయం ఉన్నాయి. అసిస్టెంట్ కోచ్ బ్యాటింగ్ బ్యాటింగ్ మెంటల్ గా వారుకోనేడుకు అవకాశం ఉంది. ఆ దిశగా చర్చిస్తున్నాం” అని రాశీ సెన్ గట్టిగా తెలిపారు. గత కొన్ని రోజులూ నెట్టింగ్ ఒకటే చర్చ. సీఎస్ కే కు హార్డిక్ పాండ్య వచ్చేస్తాడని.. అడిట్ కెప్టెన్సీ అప్పగిస్తారని డిస్కషన్ నాగుతోంది.





‘రుద్రవనం పీఎస్’ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్

వృదయం
సినిమా:
ఎల్. ప్లవర్స్, శ్రీ
చక్ర మూవీస్

సిరీస్ ను ఓ5లో అక్టోబర్ 30 నుంచి స్ట్రీమింగ్ చేయబోతోన్నాడు. ఈ క్రమంలో బుధవారం నాడు గ్రాండ్ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి భాక్ బస్టర్ డైరెక్టర్ హరీష్ శంకర్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేశారు. ఈ ఈవెంట్ లో.. హరీష్ శంకర్ మాట్లాడుతూ.. “మా సినిమా తరమేషువల

న్నాం. నాకు ఈ జర్నీలో సపోర్ట్ చేసిన ఓ5 టీంకు థాంక్స్. నన్ను నమ్మి అవకాశం ఇచ్చిన సూర్యకాంత్ గారికి, రమేష్ గారికి థాంక్స్. శశితో నేను ఎన్నో కథల్ని చర్చించాను. అతని వద్ద ఇంకా చాలా గొప్ప గొప్ప కథలున్నాయి. శశి, అప్పర్ ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రుల్ని గడిపారు. ఈ సిరీస్ లో ప్రతి ఒక్కరూ అద్భుతంగా నటించారు. అక్టోబర్ 30 నుంచి ఈ సిరీస్ ఓ5లో స్ట్రీమింగ్ కాబోతోంది. అందరూ తప్పకుండా చూడండి” అని అన్నారు. దర్శకుడు శశిధర్ మున్నంగి మాట్లాడుతూ.. “‘రుద్రవనం పీఎస్’ డ్రైమ్, థ్రిల్లర్ గా రాబోతోంది. ప్రతి ఎపిసోడ్ ఇంటర్స్టింగ్ గా ఉంటుంది. తెలుగులో గొప్ప డ్రైమ్, థ్రిల్లర్ గా నిలుస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో సపోర్ట్ చేసిన

ఒక్కరూ అద్భుతంగా నటించారు. అక్టోబర్ 30 నుంచి ఈ సిరీస్ ఓ5లో స్ట్రీమింగ్ కాబోతోంది. అందరూ తప్పకుండా చూడండి” అని అన్నారు. దర్శకుడు శశిధర్ మున్నంగి మాట్లాడుతూ.. “‘రుద్రవనం పీఎస్’ డ్రైమ్, థ్రిల్లర్ గా రాబోతోంది. ప్రతి ఎపిసోడ్ ఇంటర్స్టింగ్ గా ఉంటుంది. తెలుగులో గొప్ప డ్రైమ్, థ్రిల్లర్ గా నిలుస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో సపోర్ట్ చేసిన



బ్యానర్ మీద రమేష్ పువ్వాల, సూర్యకాంత్ నిర్మాతలుగా శశిధర్ మున్నంగి తెరకెక్కించిన న్యూ సిరీస్ ‘రుద్రవనం పీఎస్’. ఈ

గారిని మళ్ళీ ఇలా చూడటం ఆనందంగా ఉంది. ‘మిరచకాయ్’ బైంలో రమేష్ గారు సన్నెంతో ఎంకర్ లిజ్ చేశారు. రాజా రవింద్ర సహకారం ఎప్పుడీ మర్చిపోలేను. వివేక్ కూచిబొట్ల గారు నా ఫ్యామిలీ మెంబర్ లాంటి వారు. వివేక్ గారి శ్రీమతి సూర్యకాంత్ గారు ఈ సిరీస్ తో నిర్మాతగా రానున్నారు. డైరెక్టర్ శశి గారు ఈ సిరీస్ తో గొప్ప విజయాన్ని అందుకోవాలని కోరుకుంటున్నాను. ‘రుద్రవనం పీఎస్’ కంటెంట్ నేను చూశాను. ఊహించిన దాని కంటే పెద్ద విజయం సాధిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డాను” అని అన్నారు. సరేష్ అగస్త్య మాట్లాడుతూ.. “పన్నెండేళ్ల క్రితం ఓ5లో ‘పసుపు కుంకుమ’తో నా ప్రయాణం మొదలైంది. ఆ తర్వాత ‘పరుపు’, ‘చికటకవి’ చేశాను. ఇప్పుడు ‘రుద్రవనం పీఎస్’ అంటూ రాబోతో

ఓ5 టీంకి, నా నిర్మాతలు, నా అర్జిస్తులకు థాంక్స్. ఓ5లో అక్టోబర్ 30 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కాబోతోంది. అందరూ చూసి సపోర్ట్ చేయండి” అని అన్నారు. నిర్మాత రమేష్ మాట్లాడుతూ.. “‘రుద్రవనం పీఎస్’ సిరీస్ ను మా దర్శకుడు శశి గారు అద్భుతంగా తెరకెక్కించారు.

వృదయం
సినిమా:

కోట్లీ పూర్వజ్ఞ, పూర్వాజ్ఞ, టీవీ రోల్స్ లో నటిస్తున్న సెన్సేషనల్ సై ప్రేమిల్లర్ మూవీ “కిల్లర్”. ఈ చిత్రంలో మనీష్

‘ఆదర్శ కుటుంబం – హాస్ నెం. 47’ ప్రీ రిలీజ్

వృదయం

సినిమా: విక్టర్ వెంకటేష్, మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ కలయికలో

రూపొందుతోన్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం ‘ఆదర్శ కుటుంబం – హాస్ నెం. 47’. హరీష్ శంకర్ హాస్యనాటక చిత్రం

రాధాకృష్ణ (చినబాబు) నిర్వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో త్రివిక్రమ్ కథానాయక. తమన్ సంగీతం

అందిస్తున్న ఈ సినిమాలో నారా రోహిత్, నివేదా పేతురాజ్ కీలక

పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. 20 ఏళ్ల తర్వాత వెంకటేష్, త్రివిక్రమ్ కలయికలో

వస్తున్న సినిమా కావడంతో ‘ఆదర్శ కుటుంబం’

పై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, ట్రైలర్, పాటలు

విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. డిపావళి వెలుగులను కాస్త

ముందుగానే తీసుకొస్తూ అక్టోబర్ 30న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ స్కేలులో థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

ఈ నేపథ్యంలో మంగళవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ లోని శిల్పకళాచేదికల్ ప్రీ రిలీజ్ వేడుకను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలో విక్టర్ వెంకటేష్

మాట్లాడుతూ.. “20 ఏళ్ల తర్వాత నాది, త్రివిక్రమ్ కలయికలో సినిమా వస్తుంది. ఎలాంటి సినిమా చేయాలనే ఒత్తిడి ఉండటం సహజం. నువ్వు నాకు సచ్చాన్, మల్లిశ్యరి లాంటి సినిమాలు చేసిన తరువాత కథ ఎంచుకోవడం అనేది చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. కానీ, త్రివిక్రమ్

ఇలాంటి అద్భుతమైన స్క్రిప్ట్ తో వచ్చారు. అన్ని ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయి. కామెడీ మాత్రమే కాకుండా థ్రిల్, నస్త్రిన్, ఇలా అన్ని ఎమోషన్స్ తో ఇలాంటి అద్భుతమైన కథ చెప్పినప్పుడు చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. అక్టోబర్ 30న ఆదర్శ కుటుంబం విడుదల కాబోతుంది. మీకు తప్పకుండా నన్ను

తుంది. నేను ఫ్యామిలీ సినిమాలు చాలా



చేశాను. కానీ, ఈ సినిమా చాలా ప్రత్యేకమైనది. ఏం జరిగినా నేను నా ఫ్యామిలీని కాపాడుకోవాలి. ఈ ఫ్యామిలీని నేను కాపాడుకుంటాను, వాళ్ళతోనే ఉంటాను.. అదే ఆదర్శ కుటుంబం. అభిమానుల ప్రేమ ఉంటే చాలు నాకు. మొదటి నుంచి నాకు ఆ ప్రేమను ఇస్తూనే ఉన్నారు. మన ఇండియన్ క్రికెట్ లు ఎలా సిక్సర్లు కొడుతున్నారో.. ఈ సినిమాతో స్నేహితుల బయట మేము అలా సిక్సర్లు కొడతాం. సినిమా చాలా బాగా వచ్చింది. ఈ సినిమాలో భాగమైన ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. ఇంత మంచి సినిమాని ఇచ్చిన దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ కి, నిర్మాతలు చినబాబు గారికి, నాగవంశీకి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.” అన్నారు. మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. “అందరికీ సమస్యం.. ఎంత గొప్ప ఫోటో అయినా లేదా యెంటింగ్ అయినా అది తగిలించడానికి ఒక గోడ కావాలి. ఈ సినిమా ఇంత గొప్పగా తీర్చిదిద్దటానికి తమన్ తన బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ తో ఒక గోడలాగా నిలబడ్డాడు. ఇవాళ పొద్దున్నే బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ ఉంటే చేశాం. నా గ్రాటిట్యూడ్ ని ఎలా ఎక్స్ ప్రెస్ చేయాలో తెలియక. తమన్ మాట్లాడున్న సమయంలో వచ్చి వెనక నిల్చున్నాను. నాకు అతనిలాగా సంగీతంతో మాట్లాడటం రారు. కాబట్టి నా స్వర్గంలోనే అతనితో మాట్లాడే ప్రయత్నం చేసి, అతని భుజం మీద చెయ్యేశాను. రచయితగా నా ప్రయాణాన్ని వెంకటేష్ గారి పవిత్ర బంధం సినిమాతోనే మొదలు పెట్టాను. ఓ రకంగా ఆయన నాతో ఓసమాలు దిద్దించారు. పెళ్ళి చేసుకుందాం సినిమా సమయంలో నేను ఎవరో తెలియకపోయినా నన్ను ఎంకర్ లిజ్ చేశారు. నేను నువ్వు నాకు సచ్చాన్ కథ చెప్పినప్పుడు, అసలు నా మీద ఏ నమ్మకం ఉందో తెలియదు.. నేను కథ చెప్పడం పూర్తయిన వెంటనే ఈ సినిమా మనం చెప్పాం. ఎవరెం చెప్పినా పట్టించుకోవడం రవికికోర్ గారికి. విజయభాస్కర్ గారికి షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చారు. అప్పటినుంచి నా కెరీర్ లేరేటర్స్ తీసుకుంది. అందుకే నేను వెంకటేష్ గారికి ఎప్పుడు కృతజ్ఞుడైనా ఉంటాను. అదే సపోర్ట్ ఇప్పటికీ ఉంది.

‘హుషారు 2’ టీజర్ లాంచ్



వృదయం సినిమా: హెచ్ కే పిక్చర్స్, కలీయుగ వారధి క్రియేషన్స్ బ్యానర్ మీద రాహుల్ వర్మ, కె. విజా రాజ్, కె. హనుమంత రాజు సంయుక్తంగా నిర్మించిన చిత్రం ‘హుషారు 2’. ఈ మావీకి శ్రీ హర్ష కొనుగంటి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాలో రాహుల్ రామకృష్ణ, అశోక్ గల్లా, రవి ఆంధర్, ది.నేష్ తేజ్, శశిధర్, రాజ్ లోచన్, అభిజ్ఞ, శ్రీకాంత్ కన్న, బాబీ రాచకొండ ముఖ్య పాత్రల్ని పోషించారు. ఈ మావీ టీజర్ ని మంగళవారం నాడు రిలీజ్ చేశారు. ఈ క్రమంలో నిర్వహించిన టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ కి పీపుల్స్ స్టార్ ఆర్. నారాయణమూర్తి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. పీపుల్స్ స్టార్ ఆర్. నారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ.. “హర్ష గారు ‘హుషారు 2’లో నాకు గొప్ప పాత్రను ఇచ్చారు. చాలా విశ్ల తర్వాత మంచి పాత్రను పోషించాను. ‘హుషారు’లో ఎంత నవ్వుచాలో.. అంతకు మించి నవ్వున్నాను. ఆలోచించేలా చేసారు. నిరుద్యోగ సమస్యను ఎంతో గొప్పగా చూపించారు. పని హక్కుని కోల్పోతోన్నాం. శ్రమకు తగ్గ ప్రతిఫలం అనేది లేదు. సరిగిపోతోన్న యువతకి స్వతంత్రంగా, స్వేచ్ఛగా, ఆత్మాభిమానంతో బతకాలనే గొప్ప సందేశాన్ని ఇచ్చారు. ఇలాంటి గొప్ప చిత్రాన్ని ప్రజలు ఆదరిస్తారని అభిప్రాయపడ్డాను. ‘హుషారు 2’ సినిమా కచ్చితంగా హిట్ అవుతుంది. దర్శకుడు హర్ష ఎక్కడా కూడా రాజ్ చేదడు. రవిరాజు బినిశెట్టి తర్వాత నాకు హర్షలో ఆ క్యాలిటీ కనిపించింది. కెమెరామెన్ ఎంతో ఓర్పుగా ఉన్నాడు. సినిమా నచ్చితే ప్రజలు ఎవరినైనా సరే స్టోర్ లను చేస్తారు. అలా ఈ మావీని జనాలను నచ్చేలా హర్ష తీశారు. ‘హుషారు 2’ మావీని జనాల వద్దకు తీసుకు వెళ్లాలని మీడియాకి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను” అని అన్నారు. అశోక్ గల్లా మాట్లాడుతూ.. “హుషారు 2 టీజర్ చూస్తే సినిమా ఎలా ఉందబోతోందో స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. ఇందులో మా నలుగురి పాత్రలు ఎంతో విశేషాత్మకంగా ఉంటాయి.

‘కింగ్’ న్యూ పోస్టర్..



వృదయం సినిమా: ‘కింగ్’ మావీ నుంచి కొత్త పోస్టర్ రిలీజ్.. యాక్షన్, ఇంటెన్సిటీ తో పాటు రొమాన్స్ టచ్ ఉన్న లుక్ తో షాదాక్ ఖాన్ అదరగొడుతున్నారు. మెదల మధ్య గులాబీ పువ్వు, నిప్పులు చెరిగే కంటి చూపు.. ఇలా పవర్ ఫుల్ లుక్ తో కనిపిస్తూ ‘కింగ్’ కొత్త పోస్టర్ తో అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నారు బాలీవుడ్ బాడీషా షాదాక్ ఖాన్. యాక్షన్, ఎమోషన్స్ తో పాటు రొమాన్స్ టచ్ తో రూపొందిన ‘కింగ్’ ఈ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ షాదాక్ ఎలా కనిపించబోతున్నారో ఈ పోస్టర్ ఓ చిహ్నంపై వెలుగుతోంది. ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ సినిమాపై కొత్త పోస్టర్ మరింత అంచనాలను పెంచుతోంది. ‘కింగ్’ కొత్త పోస్టర్ సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచుతోంది. భారీ యాక్షన్, పవర్ ఫుల్ లుక్ తో ఆకట్టుకుంటోన్న ఈ పోస్టర్.. వెండితెరపై షాదాక్ ఖాన్ ను సరికొత్త అవతారంలో చూడాలనే ఆసక్తిని అభిమానుల్లో మరింత పెంచుతోంది. సిద్ధార్థ్ అనంద్ దర్శకత్వంలో, రెడ్ చిల్డ్రన్ ఎంటర్టైన్మెంట్, మార్వెక్స్ పిక్చర్స్, సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ‘కింగ్’ చిత్రం డిసెంబర్ 24, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో భారీ ఎత్తున విడుదలవుతుంది.

"కిల్లర్" ఫ్రెస్ మీట్



గిలాదా, చంద్రకాంత్ కొల్లు, అయినాబత్తిన దశరథ మోడర్, విశాఖ రాజ్, ఆర్.ఎన్.ఎ. అనంత్, గౌతమ్ చక్రధర్ కొప్పిశెట్టి ఇతర పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను ధ్యానం నాన్స్ గారు ఆభిస్మలతో ఓంక్ సినిమా, ఏయూ అండ్ బి స్టూడియోస్ బ్యానర్స్ పై పూర్వాజ్ఞ, పద్మనాభ రెడ్డి.ఎ. నిర్మిస్తున్నారు. ఉర్దూ పూర్వజ్ఞ సమర్థులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. పూర్వాజ్ఞ దర్శకత్వం

వహిస్తున్నారు. “కిల్లర్” సినిమా ఈ నెల 30న పరల్లెల్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ రాబోతోంది. ఓపర్టింగ్ లో “కిల్లర్” మావీని ఓఎంజి పిక్చర్స్ డిస్ట్రిబ్యూట్ చేస్తోంది. ఈ రోజు ఈ సినిమా కోటి రూపాయల కాంట్రాక్ట్ ఫ్రెస్ మీట్ ను హైదరాబాద్ లో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో లైవ్ ప్రొడ్యూసర్ సితారామ్ మాట్లాడుతూ – నేను ఈ సినిమాకు లైవ్ ప్రొడ్యూసర్ గా వర్క్ చేయడంతో పాటు ఒక క్యారెక్టర్ లో నటించాను. నా పాత్ర ఈ కథలో ఎంత కీలకంగా ఉంటుంది అనేది తెరపై చూడాలి. మా సినిమా కోసం టీమ్ అంతా హార్డ్ వర్క్ చేశారు. వారి కష్టాన్ని మీరు మూవీలో చూడబోతున్నారు. అన్నారు. సటి మానస మాట్లాడుతూ – నేను ఈ చిత్రంలో నటించినా కథలోని ట్విస్ట్ ఏంటో మాత్రం తెలియదు. ఆ ట్విస్ట్ ఏంటి అనేది ఈ నెల 30న థియేటర్స్ లో చూసి మీరే తెలుసుకోవాలి. మా డైరెక్టర్ గారి కాన్సిడెన్స్ చూసి మాలోనూ సినిమా సక్సెస్ మీద నమ్మకం పెరుగుతోంది. మా సినిమాను ప్రేక్షకులంతా ఆదరించాలని కోరుకుంటున్నా. అన్నారు. సముద్ర చంద్రకాంత్ మాట్లాడుతూ – మా డైరెక్టర్ ఒక సూపర్ స్టార్ ఇచ్చారు. మా చిత్రంలో నాతో పాటు ప్రతి ఒక్కరి క్యారెక్టర్ మిమ్మల్ని సరే ప్రేక్ష చేస్తుంది. ఎన్నో ఇంటర్స్టింగ్ ఎలిమెంట్స్ మా మూవీలో ఉన్నాయి. మీకు సూపర్ పవర్స్ వస్తే ఏం చేస్తారని మహిళల కోసం ఒక కాంట్రాక్ట్ పెట్టాం.

వృదయం
సినిమా:

సందీప్ కిషన్ హీరోగా, కృష్ణ చైతన్య రచన, దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ ‘పవర్ పేట’ విజయ్ చిల్లా, శశి దేవిరెడ్డి నేతృత్వంలోని సక్సెస్ ఫుల్ నిర్మాణ సంస్థ 70 ఎంఎం ఎంటర్టైన్మెంట్స్ ఈ చిత్రాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తోంది. ఇంటెన్స్ క్యారెక్టర్లు, డ్రామాతో కూడిన పవర్ ఫుల్ కథాంశంతో ఈ సినిమా రూపొందు

‘పవర్ పేట’ నుంచి రితికా నాయక్ ఫ్రెస్ లుక్



గ్రింప్స్ కలిగించింది. పరుస బ్లాక్ బస్టర్స్ ‘మిరాయ్’, ‘కొరియన్ కాయక్’ సినిమాలతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రితికా నాయక్.. “పవర్ పేట”లో సందీప్ కిషన్ సరసన హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. రితికా నాయక్ పుట్టినిల్ గా సందర్భంగా మేకర్స్ ఆమె ఫ్రెస్ లుక్ పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె పాత్రను పడమటవీధి జానకిగా పరిచయం చేశారు. సంప్రదాయబద్ధమైన, అందమైన లుక్ తో కనిపిస్తున్న రితికా నాయక్.. పాతకాలపు ఇంట్లో చెక్క బెంపిపై పొండాగా కూర్చుని ఆకట్టుకుంటున్నారు. క్రీమ్ కలర్ హాఫ్ సారి, పీచ్ కలర్ దుపట్టా, స్వీట్ లెస్ బ్లోజ్ తో పాటు సంప్రదాయ ఆభరణాలు, ఉంగరాల జుట్టు ఆమె లుక్ కు మరింత అందాన్ని తీసుకొచ్చాయి. ప్రశాంతమైన హావభావాలతో పడమటవీధి జానకిగా రితికా ఆకట్టుకుంటున్నారు. మేకర్స్ రితికా నాయక్ గ్లోస్, చార్జ్ తో పాటు ఆమె ఆకట్టుకునే స్టైల్ ప్రెజెన్స్ చూపిస్తూ ఆసక్తికరమైన గ్రింప్స్ ను విడుదల చేశారు. ఇందులో రితికా వివిధ లుక్స్ లో కనిపిస్తూ ఆకట్టుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఓవర్ సైజ్ ఫ్రెండ్ లో ఆమె లుక్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. పాత్రలోని విశిష్టత కోణాలను పరిచయం చేసిన ఈ గ్రింప్స్ ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసిటీని పెంచుతోంది. దర్శకుడు కృష్ణ చైతన్య తన కెరీర్ లోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్ట్ గా ‘పవర్ పేట’ను రూపొందిస్తున్నారు.

పుట్టినరోజు వేళా హీరో, దర్శకుడు షిరాజ్ మెహబీ ఆవేదన



వృదయం సినిమా: పుట్టినరోజు వేడుకల వేళ ఆనందంగా ఉండాల్సిన హీరో, దర్శకుడు షిరాజ్ మెహబీ.. తన సినిమా విడుదలకు ఎదురవుతున్న అడ్డంకులను ప్రస్తావిస్తూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తాను ఎంతో కష్టపడి రూపొందించిన ‘ఓ అందాల రాక్షసి’ చిత్రానికి థియేటర్ల కేటాయింపడం లేదని, చిన్న సినిమాలు ముసగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారుతోందని ఆరోపించారు. బంజారాహిల్స్ లోని ‘అజ్ సిని స్టూడియోస్’లో మీడియా ప్రతినిధుల సమక్షంలో నిర్వహించిన పుట్టినరోజు వేడుకలు, డైరీమిట్ లో తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో చిన్న సినిమాలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఆయన వివరించారు. టాలీవుడ్ లో రెడ్ అల్లర్ల ప్రభుత్వం తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో చిన్న సినిమాల పరిస్థితి అందోళనకరంగా ఉందని షిరాజ్ మెహబీ అన్నారు. నిర్మాతలు, దర్శకులు, సటీసీలు, సాంకేతిక నిపుణులు ఎంతో శ్రమించి సినిమాలు రూపొందిస్తున్నా. వాటిని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకెళ్లడంకు సరైన అవకాశాలు లభించడం లేదని పేర్కొన్నారు. వంద సినిమాలు విడుదలైతే రెండు, మూడు చిత్రాలకే చక్కప ప్రాధాన్యం లభిస్తోందని, మిగిలిన సినిమాలు థియేటర్ల సమస్యతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని ఆరోపించారు. పెట్టుబడులు తిరిగి రాక నిర్మాతలు ఆర్థికంగా నష్టపోతున్నారని, ఇతర ఆదాయ మార్గాలు కూడా అందుబాటులో లేకపోవడంతో పరిశ్రమలో అనిశ్చితి నెలకొంది అనేదిన వ్యక్తం చేశారు. ‘ఓ అందాల రాక్షసి’కి థియేటర్లపై? తన సినిమా ‘ఓ అందాల రాక్షసి’ విడుదల కోసం గత కొంతకాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నప్పటికీ ఆశించిన స్థాయిలో థియేటర్ లభించడం లేదని షిరాజ్ మెహబీ తెలిపారు. గత నాలుగైదేళ్లుగా చిన్న సినిమాలకు థియేటర్ కేటాయింపు కష్టంగా మారిందని, హైదరాబాద్ లోనూ పరిమిత సంఖ్యలో స్క్రీన్స్ మాత్రమే లభిస్తున్నాయని ఆరోపించారు.