



17<sup>th</sup>

ANNIVERSARY

# శుభ్రాంక్షలు

నిజాన్, నిర్దయాం వెలుగులోకి తెస్తూ... ప్రతిక్షణం ప్రజలపక్షాన పోరాడుతూ... దుమ్ములే దమ్మున్న పత్రిక **డీకే చాటింపు** బిర్రపత్రిక. 16 సంవత్సరాలు పూర్తిచేసుకొని 17వ వార్షికోత్సవం జరుపుకొంటున్న సందర్భంగా మిత్రులకు, ప్రయోజనానుభవకులకు, పాఠకులకు, ప్రకటనకర్తలకు ఇవే మా హృదయపూర్వ శుభాకాంక్షలు

**పూసాల శ్రీనివాస్**  
పడిటర్ & పబ్లిషర్స్

**డీకే చాటింపు**

**తెలుగు దినపత్రిక**  
యాజమాన్యం: టి సిబ్బంది

డీకే

సారస్వతం

# చాటింపు

**తెలంగాణ దిన పత్రిక**

హైదరాబాద్      సంపుటి : 18      సంచిక : 1      ఎడిటర్ : పూసాల శ్రీనివాస్      బుధవారం, సెప్టెంబర్, 23, 2026      పేజీలు : 8      వేల : రూ.1/-

# 2026 డిసెంబర్‌లో బంగ్లాదేశ్‌లో ఉంటా.. జైలుకెళ్లేందుకు సిద్ధం: షేక్ హసీనా

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్, 22: బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధానమంత్రి షేక్ హసీనా కీలక ప్రకటన చేశారు. 2026 డిసెంబర్ నాటికి తాను తప్పకుండా స్వదేశానికి తిరిగి వెళ్తానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. తాను ఎప్పుడు వెళతాననే దానికంటే, ఏ విధంగా వెళతాననేదే అత్యంత ప్రధానమని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. ఒక ఆంగ్ల వార్తా సంస్థకు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో హసీనా ఈ విషయాలను వెల్లడించారు. తన పునరాగమనం శాంతియుత మార్గంలో, చట్టబద్ధంగానే ఉండాలని తాను ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 2025 నవంబర్‌లో బంగ్లాదేశ్ ట్రిబ్యునల్ తనకు మరణశిక్ష విధించడాన్ని హసీనా తీవ్రంగా ఖండించారు. అది పూర్తిగా రాజకీయ ప్రేరేపితమని, అన్యాయమైన తీర్పు అని ఆమె ఆరోపించారు. తన నిష్క్రమణ అనంతరం కొలువుదీరిన ప్రస్తుత ప్రభుత్వాన్ని రాజ్యాంగ విరుద్ధమైనదిగా, తనపై జరుగుతున్న విచారణను ఒక ప్రహసనంగా ఆమె అభివర్ణించారు. తన రాజకీయ పోరాటంలో భాగంగా జైలుకు వెళ్లేందుకైనా తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని ఈ సందర్భంగా ఆమె తేల్చిచెప్పారు. ప్రస్తుతం రాజకీయ కార్యకలాపాలపై నిషేధం ఎదుర్కొంటున్న తన 'అవామీ లీగ్' పార్టీని పునర్నిర్మించడం, పార్టీ శ్రేణులతో సంబంధాలను తిరిగి బలోపేతం చేసుకోవడంపై దృష్టి సారిస్తానని హసీనా వివరించారు. బంగ్లాదేశ్‌లో ప్రజాస్వామ్య పాలనను

పునరుద్ధరించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం బంగ్లాదేశ్‌లో ఉగ్రవాద, తీవ్రవాద శక్తుల నుంచి ముప్పు పొంది ఉందని, ఇది కేవలం ఆ దేశ అంతర్గత సమస్య మాత్రమే కాదని, ఒక తీవ్రమైన ప్రాంతీయ ముప్పు అని ఆమె హెచ్చరించారు. అయితే, తన పునరాగమన ప్రణాళికలకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇంకా ఖరారు కాలేదని ఆమె వెల్లడించారు. ఈ విషయంపై బంగ్లాదేశ్ లేదా భారత ప్రభుత్వాలతో తాను ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి అధికారిక లేదా అసాధికారిక చర్చలు జరపలేదని హసీనా స్పష్టం చేశారు.

# వైభవంగా జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల ప్రధానోత్సవం.. తెలుగు చిత్రాలకు 9 అవార్డులు

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్, 22: ప్రతిష్ఠాత్మకమైన 72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల ప్రధానోత్సవం గుజరాత్‌లో వైభవంగా జరిగింది. రాష్ట్రంలోని స్టామ్యూ ఆఫ్ లిబర్టీ వేదికగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గుజరాత్‌లో అవార్డు ప్రధానోత్సవం జరగడం ఇదే తొలిసారి. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా పలువురు సినీకళాకారులు పురస్కారాలు అందుకున్నారు. ప్రముఖ కన్నడ నటుడు అనంత్ నాగ్ దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డును రాష్ట్రపతి చేతులమీదుగా అందుకున్నారు. మలయాళ సూపర్ స్టార్ మమ్మూత్ బాటోపుడు నటుడు కార్తిక్ ఆర్యన్ సంయుక్తంగా ఉత్తమ నటుడి అవార్డును అందుకున్నారు. చందూ ఛాపియన్ చిత్రానికి కార్తిక్ ఆర్యన్‌ను, భ్రమయ్యగం చిత్రానికి మమ్మూత్తుని ఈ అవార్డు వరించింది. కల్లీ 2898 ఏడీ ప్రజాదరణ పొందిన ఉత్తమ చిత్రంగా నిలిచింది. ఉత్తమ చిత్రంగా ఆర్థికల్ 370 నిలిచింది. ఆ చిత్రంలో నటించిన యామీ గౌతమ్ ఉత్తమ నటిగా అవార్డు అందుకున్నారు. అమర్ నే చిత్రానికి ఉత్తమ దర్శకుడిగా రాజ్‌కుమార్ పెరియసామి అవార్డును అందుకున్నారు. ఈసారి తెలుగు సినిమాలు కూడా సత్తా చాటాయి. 'కల్లీ 2898'తో పాటు 'కమిటీ కుట్రోళ్లు', '35.. చిన్న కథ కాదు', 'పుష్ప-2', 'లక్ష్మీ భాస్కర్' సహా

పలు చిత్రాలు వివిధ విభాగాల్లో మొత్తం 9 అవార్డులను సొంతం చేసుకున్నాయి. చలనచిత్ర అవార్డుల ప్రధాన కార్యక్రమం సాధారణంగా ఢిల్లీలో విజ్ఞాన్ భవన్‌లో జరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. 1954 నుంచి ఈ వేదికగానే అవార్డు ప్రధాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. 1971లో ఓసారి మాత్రమే చెన్నైలో జరిగింది. ఇక కరోనా సమయంలో రెండేళ్ల పాటు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించలేదు.

# దేశంలో మళ్లీ ఎల్‌పీజీ కొరత అంటూ వార్తలు.. కీలక ప్రకటన చేసిన కేంద్రం

పశ్చిమసాయీలో ముదురుతున్న యుద్ధ మేఘాల నేపథ్యంలో దేశంలో ఎల్‌పీజీ (పంటగ్యాస్) సిలిండర్ల కొరత ఎర్దుడుతుందంటూ సామాజిక మాధ్యమాల్లో పెద్ద ఎత్తున వార్తలను వస్తున్నాయి. ఈ ఊహాగానాలను కేంద్ర పెట్రోలియం, సహజ వాయువుల శాఖ మంత్రి హర్దీప్‌సింగ్ పురీ తీవ్రంగా స్పందిస్తూ ఖండించారు. గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత భయంతో ఏజెన్సీల వద్ద ప్రజలు క్యూ కట్టాల్సిన అవసరం లేదని, అవాస్తవ ప్రచారాలను నమ్మి ఆందోళన చెందవద్దని స్పష్టం చేశారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం తీసుకున్న ముందస్తు దౌత్య, పరిపాలనా చర్యల వల్ల ముడి చమురు, ఇంధన సరఫరా లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా సమర్థవంతంగా అధిగమించామని తెలిపారు. మొదలై యాపిలద్యారాజిడిబర్ పద్ధతిలో బుక్ చేసుకుంటే 24 గంటల్లోనే సిలిండర్ ఇంటి వద్దకి చేరుతుందని, సరఫరా వ్యవస్థ అత్యంత పటిష్టంగా ఉందని స్పష్టం చేశారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో విచ్చిడిన ఓడిదుడుకుల ను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముందస్తు వ్యూహంతో దేశీయ ఎల్‌పీజీ ఉత్పత్తిని గణనీయంగా పెంచినట్లు కేంద్ర మంత్రి వివరించారు. గతంలో రోజుకు 34 వేల టన్నులుగా ఉన్న దేశీయ పంట గ్యాస్ ఉత్పత్తిని ప్రస్తుతం 55 వేల నుంచి 56 వేల టన్నులకు పెంచామని వెల్లడించారు. ఆ

ంతేకాకుండా, దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 1.07 లక్షల పెట్రోల్ పంపుల్లో ఎక్కడా కూడా ఇంధన కొరత లేదని, పెట్రోల్, డీజిల్ నిల్వలు కూడా పుష్కలంగా అందుబాటులో ఉన్నాయని తేల్చిచెప్పారు. ప్రజల్లో అనవసర భయాందోళనలు సృష్టించి భౌతిక మార్కెటింగ్ లేదా హోర్డింగ్‌కు పాల్పడే వారిపై నిఘా ఉంచామని, దేశంలో ఇంధన భద్రత పట్ల ప్రజలు ఎలాంటి నందోహాలు పెట్టుకోవద్దని మంత్రి పునరుద్ఘాటించారు.

# కొత్త పెన్షన్లపై మంత్రి సీతక్క కీలక ఆదేశాలు.. దసరాకు ముందే పంపిణీ!

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 22: తెలంగాణలో కొత్త పెన్షన్లపై మంత్రి సీతక్క కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అక్టోబర్‌లో కొత్త పెన్షన్ల ప్రారంభానికి చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. దసరా

పండుగకు ముందే అర్హులైన లబ్ధిదారులకు కొత్త పెన్షన్లు అందేలా చూడాలని సూచించారు. కొత్త పెన్షన్ల కోసం వచ్చిన దరఖాస్తుల క్షేత్రస్థాయి వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. అవసరమైతే అదనపు సిబ్బందిని నియమించి ప్రక్రియను త్వరగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఈ మేరకు సెర్చ్ సీజివో దివ్యా దేవరాజన్‌కు మంత్రి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఒంటరి మహిళలు, వితంతువులకు పూర్తి స్థాయిలో పెన్షన్లు అందజేయాలని మంత్రి సూచించారు. పెన్షన్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న అర్హులందరికీ పెన్షన్లు అందేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. దసరా నాటికి కొత్త పెన్షన్ల పంపిణీకి అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ పెన్షన్ అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి సీతక్క స్పష్టం చేశారు.

# జూరాల నుంచి దశలవారీగా నీటి విడుదలకు ప్రభుత్వం ప్లాన్..!

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్, 22: జూరాల ప్రాజెక్టు నుంచి పంటలకు నీటి విడుదల చేయడంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సీరియస్ కనసత్తు చేస్తోంది. పంటలకు దశలవారీగా నీటిని విడుదల చేయడానికి అవసరమైన కార్యాచరణను సిద్ధం చేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే జూరాల నుంచి నీటి విడుదల అంతంపై మంత్రులు వాకిటి శ్రీహరి, జూపల్లి కృష్ణారావు, ఎమ్మెల్యేలు బండ్ర కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, జి. మధుసూదన్ రెడ్డిలు సెక్రటేరియేట్‌లో ముఖ్యమంత్రి, ఇరిగేషన్ మంత్రితో కీలక సమావేశం నిర్వహించి సంప్రదింపులు జరిపారు. జూరాలకు నీటి ప్రవాహం పెంచేందుకు కర్ణాటక సీఎం డిశి శివకుమార్‌తో స్వయంగా మాట్లాడి, నీటిని విడుదల చేయాలని కోరాలని మంత్రులు నిర్ణయించారు. పంటలకు ఎలాంటి నష్టం కలగకుండా, రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురికాకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలనే ఆలోచనతో ప్రభుత్వం ఉంది. ఎల్‌ఎన్‌ఐ వంటి తీవ్ర కరువు పరిస్థితుల్లో రైతులకు అండగా నిలవాల్సింది పోయి, ప్రతిపక్షాలు కేవలం తమ స్వార్థ రాజకీయాల కోసం అన్నదాతలను అనవసరంగా రెచ్చగొడుతున్నాయని ప్రభుత్వం విమర్శించింది. తమది ప్రజా ప్రభుత్వమని, రైతాంగానికి ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేస్తూ, సాగు, తాగునీటి సమస్యలను శాశ్వతంగా పరిష్కరించేందుకు శాయశక్తులా కృషి చేస్తున్నామని తెలిపింది. మరోవైపు, రైతులకు నీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ బీజేపీ నిరసన చేపట్టింది. ఈ మేరకు జూరాల పర్యటనకు పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామ్ చందర్‌రావు బయలు దేరారు. దీంతో పోలీసులు జడ్చర్ల బ్లా ఫాక్స్ హోటల్ వద్ద ఆయనను అడ్డుకొని అరెస్ట్ చేశారు. జడ్చర్లకు తరలించారు. ఇప్పటికే ఆత్మహత్య, అమరచింత గద్వాలలో బీజేపీ, సీపీఐ, సీపీఎం నేతల ముందస్తు అరెస్టులు చేపట్టారు.

జూరాల కు వెళ్ళే మార్గాల్లో మూడంచెల బందోబస్ట్ ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామ్ చందర్‌రావు అరెస్టును నిరసిస్తూ జడ్చర్ల నేషనల్ హైవేపై బీజేపీ శ్రేణులు ధైర్యం వహించారు. పోలీసులకు బీజేపీ శ్రేణులకు తీవ్ర వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. కాగా.. నిరసన తెలుపుతున్న రైతులకు మద్దతుగా జూరాలకు వెళ్తుండగా, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిని జడ్చర్ల వద్ద అరెస్టు చేయడాన్ని కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి తీవ్రంగా ఖండించారు. "రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో రైతులను కలవడం, వారి సమస్యలపై గళమెత్తడం కూడా అరెస్టుకు కారణమవుతోంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాటి ఎమర్జెన్సీ మనస్తత్వానికి ఇది నిదర్శనం. విమర్శలను అణగివేయడం, అన్నదాతల తరఫున మాట్లాడేవారి గొంతు నొక్కడం, ప్రజల ఆవేదన వినిపించకుండా చేయడమే వారి విధానం. రేవంత్ రెడ్డి రైతులకు అండగా నిలిచేవారిని అరెస్టు చేస్తుంటే, రాహుల్ గాంధీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రం మన అన్నదాతలకు అమలుకాని తప్పుడు హామీలు ఇస్తూనే ఉన్నాయి." అని ఎక్స్ పోస్ట్ పేర్కొన్నారు.

# బొల్లారం ఆయుధాల చోరీ కేసు.. వెలుగులోకి సంచలన విషయాలు!

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 22: బొల్లారంలోని మద్రాస్ రెజిమెంట్‌లో ఆయుధాల చోరీ కేసులో నిందితుడు మల్లేష్‌ను విచారించిన పోలీసులు.. అతడి నుంచి పలు సంచలన విషయాలు రాబట్టారు. నాలుగు నెలల ముందే అతడు ఈ ఆయుధాల చోరీకి పథక రచన చేసినట్లు బొల్లారం పోలీసులు గుర్తించారు. అదివారం.. నెలపు దినం కాబట్టి ఆ రోజే ఆయుధాలను చోరీ చేయాలని అతడు ముందుగా ఫ్లాన్ వేశాడని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో అదివారం రోజు గార్డ్ ఇన్‌చార్జ్‌లు, అర్మీ అధికారుల కదలికలు

తక్కువగా ఉంటాయని అతడు గుర్తించి.. ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాడని వివరించారు. దీంతో ఆ రోజే ఆయుధాల చోరీకి అతడు స్పెషల్ వేశాడని చెప్పారు. అలాగే చోరీ చేసిన ఆయుధాలను సంఘ విద్రోహశక్తులకు విక్రయించాలని మల్లేష్ భావించాడని పోలీసులు పేర్కొన్నారు. అందుకోసం ఆయుధాలు కొనుగోలు చేసే వ్యక్తుల కోసం సోఫల్ మీడియాలో అతడు తీవ్రంగా వెతికినట్లు గుర్తించామని పోలీసులు తెలిపారు. తద్వారా వచ్చిన నగదుతో తన ఆర్థిక సమస్యలను పూడ్చుకోవాలని మల్లేష్ నిర్ణయించాడని అన్నారు. మూడేళ్ల పాటు సర్వీస్ ఉన్నప్పటికీ.. విధుల నుంచి తొలగించడంతో అర్మీ అధికారులపై మల్లేష్ కక్ష పెంచుకున్నాడని తెలిపారు. దీంతో మద్రాస్ టెటాలియన్ నుంచి ఆయుధాలు చోరీ చేయడం ద్వారా ఆ అధికారుల ప్రతిష్ఠ దెబ్బతీయాలని మల్లేష్ ఈ పథకం వేశాడని వివరించారు. దాదాపు 16 ఏళ్ల పాటు మద్రాస్ రెజిమెంట్‌లో మల్లేష్ విధులు నిర్వహించాడని పోలీసులు చెప్పారు. ఆ అనుభవంతోనే ఆయుధాలు చోరీ చేసినట్లు తమ దర్యాప్తులో గుర్తించామని పేర్కొన్నారు. ఇక అర్మీలో తన స్నేహితులు ఇన్‌చార్జ్ నాయక్ వినోద్, మ్యూజిజెస్ ఇన్‌చార్జ్ బల్లి మధు, గార్డ్ ఇన్‌చార్జ్ హవాల్దార్ కేపి రమణ తోపాటు క్వార్టర్ గార్డ్ ఇన్‌చార్జ్ నిరేష్‌తో మల్లేష్ తరచూ ఫోన్ కాల్స్ మాట్లాడినట్లు గుర్తించామని పోలీసులు వివరించారు.

# విశ్వబ్రాహ్మణ, విశ్వకర్మ గణేశుని లడ్డు వేలం పాట, శోభాయాత్ర కార్యక్రమాలకు ఆహ్వానం

బెల్లంపల్లి ( డీకే చాటింపు ) బెల్లంపల్లి పట్టణంలో శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి దేవాలయంలో వినాయకుని రూపమ చిత్రీకరించిన వారు రంగు అనురాధ, సజ్జనపు వందన ,బోనాల శోభ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

బెల్లంపల్లి (డీకే చాటింపు) గణేష్ నవరాత్రులలో భాగంగా బుధవారం నాడు విశ్వబ్రాహ్మణ, విశ్వకర్మ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉదయం పూజ, హారతి, ఉద్వాసన తర్వాత 11 గంటలనుండి వేలం పాట నిర్వహించబడునని సంఘం నాయకులు పేర్కొన్నారు. వినాయక వెండి విగ్రహం, వినాయక చేతిలో లడ్డు, ప్రధాన కలశం, అపిల్ పండు, 20 రూపాయల నోట్ల మాత్రం వేలం పాట నిర్వహించడం జరుగుతుంది. సాయంత్రం 6 గంటలకు

శోభయాత్ర కార్యక్రమం ఉంటుంది. కావున ఉదయం, సాయంత్రం సంఘియులు, సభ్యులు, మహిళామణులు అందరూ తగిన సమయం ఇచ్చి ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని వేలం పాట, సాయంత్రం, శోభయాత్ర కార్యక్రమాలు విజయవంతం చేయవలసిందిగా అభ్యక్షులు అత్యవసర సత్సనారాయణ జన్నం సత్సనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ రామోజు లక్ష్మణ్ చారి, కోశాధికారి, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులుకోరారు







# ‘ఫుడ్ నాయిస్’ అంటే తెలుసా.....?



మీరు ఎప్పుడైనా గమనించారా? ఇప్పుడే భోజనం పూర్తి చేస్తారు.. కానీ మరో పది నిమిషాలకే ఏదైనా స్నాక్స్ తింటే బాగుండు అనిపిస్తుంది. టీవీ చూస్తున్నా, పనిలో ఉన్నా, చివరకు నిద్రపోవడానికి ముందు కూడా మెదడులో ఏదో ఒక వంటకం తలపులు మెదులుతూనే ఉన్నాయా? అయితే మీరు ‘ఫుడ్ నాయిస్’ బారిన పడ్డారని అర్థం. ఇది ఆకలి కాదు, ఒక రకమైన మానసిక స్థితి. దీని వల్ల తెలియకుండానే మీరు అధిక బరువు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. అసలు ఈ ఫుడ్ నాయిస్ అంటే ఏంటి? సాధారణంగా మనకు ఆకలి వేసినప్పుడు శరీరం సిగ్నల్స్ ఇస్తుంది. కానీ ఫుడ్ నాయిస్ ఉన్నవారిలో ఆకలితో సంబంధం లేకుండా మెదడు నిరంతరం “ఏదైనా తిను.. అది తింటే బాగుంటుంది.. ఇది తింటే బాగుంటుంది” అని అరుస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. దీన్నే నిపుణులు ‘ఫుడ్ ప్రీఆక్యుపేషన్’ అని కూడా అంటారు. మీరు ఏదైనా ముఖ్యమైన పనిలో ఉన్నా సరే, మీ మెదడులో బిర్మానీన్ లేదా పిజ్జానో మెదులుతూనే ఉంటుంది. దీనివల్ల ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది. ఒత్తిడితో ఉన్నప్పుడు లేదా బోర్ కొట్టినప్పుడు ఈ ‘నాయిస్’ మరింత పెరుగుతుంది. ఆ సమయంలో మీరు కడుపు నింపుకోవడానికి కాదు, ఆ ఆలోచనను అపదానికి తింటారు. ఆకలి లేకపోయినా తింటూ ఉండటం వల్ల క్యాలరీలు పెరిగిపోయి ఊబికాయం వస్తుంది. దీనివల్ల డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. మన మెదడులోని డోపమిన్ అనే చోర్యోన్ దీనికి ప్రధాన కారణం. మనం ఏదైనా రుచికరమైన ఆహారం తిన్నప్పుడు మెదడుకు ఆనందం కలుగుతుంది. ఆ ఆనందం కోసం మెదడు పదే పదే మిమ్మల్ని ఆహారం వైపు ఉసిగొల్పుతుంది. కొంతమందిలో జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల లేదా సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ ఫుడ్ నాయిస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా తినేటప్పుడు టీవీ, ఫోన్ చూడకుండా కేవలం ఆహారంపైనే దృష్టి పెట్టకూడదు. మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్ మరియు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటే కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది, తద్వారా అనవసర ఆలోచనలు తగ్గుతాయి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి యోగా లేదా మెడిటేషన్ చేయాలి. ఒక్కోసారి దాహాన్ని కూడా మెదడు ఆకలిగా పొరబడుతుంది. అందుకే నీరు ఎక్కువగా తాగడం మేలు. తిండి మీద దృష్టం ఉండటం తప్పు కాదు, కానీ అది మీ నియంత్రణ దాటిపోతేనే ప్రమాదం. ఒకవేళ మీరు కూడా నిరంతరం ఈ ‘ఫుడ్ నాయిస్’తో ఇబ్బంది పడుతుంటే, నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

# ‘నెస్లే’ ఉత్పత్తులు వెనక్కి

శిశు పాస్టికాహార ప్రోడక్ట్స్లో హానికర పదార్థాలు ఉండొచ్చన్న అనుమానంతోనే..

తన అధికారిక వెబ్సైట్లో వెల్లడించిన కంపెనీ జెనీవా : ప్రముఖ ఆహార-పానీయాల సంస్థ నెస్లే కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తమ కంపెనీకి చెందిన కొన్ని శిశుపాస్టికాహార ఉత్పత్తుల్లో హానికర పదార్థాలు ఉండొచ్చని గుర్తించిన నేపథ్యంలో వాటిని ప్రపంచ మార్కెట్ నుంచి వెనక్కి తీసుకుంది. మొత్తం 37 దేశాల నుంచి వీటిని వెనక్కి రప్పిస్తున్నది. అయితే ఈ జాబితాలో భారత్ పేరు లేదు. ఈ మేరకు నెస్లే ఒక ప్రకటన చేసింది. ఈ ప్రకటన ప్రకారం.. ఎస్ఎంఏ ఇన్ఫాంట్ ఫార్మూలా, ఫాలో-ఆన్ ఫార్మూలాలోని కొన్ని బ్యాచ్లు శిశువులకు సురక్షితం కావు. ఈ ఉత్పత్తుల్లో సెర్వూలైడ్ అనే హానికరమైన టాక్సిన్ ఉండే అవకాశమున్నదని గుర్తించడంతో ఈ రీకాల్ను ప్రారంభించామని వివరించింది. ఈ సమాచారాన్ని నెస్లే తన అధికారిక వెబ్సైట్లో వెల్లడించింది. సెర్వూలైడ్కు గురైతే వికారం, వాంతులు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు కలగవచ్చని కొన్ని నివేదికలు చెప్తున్నాయి. అయితే ఇప్పటి వరకు ఈ ఉత్పత్తులు వాడిన వినియోగదారుల్లో ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావాలూ సమాధు కాలేదని నెస్లే స్పష్టం చేసింది. ఇది కేవలం ముందుస్తు జాగ్రత్త చర్యగా తీసుకున్న నిర్ణయమని వివరించింది. కాగా నెస్లే తాజా రీకాల్తో దాదాపు 10 ఫ్యాక్టరీల్లో తయారైన 800కు పైగా ఉత్పత్తులను ప్రభావితం చేస్తోంది.

# విమాన తయారీలోకి అదానీ గ్రూప్!



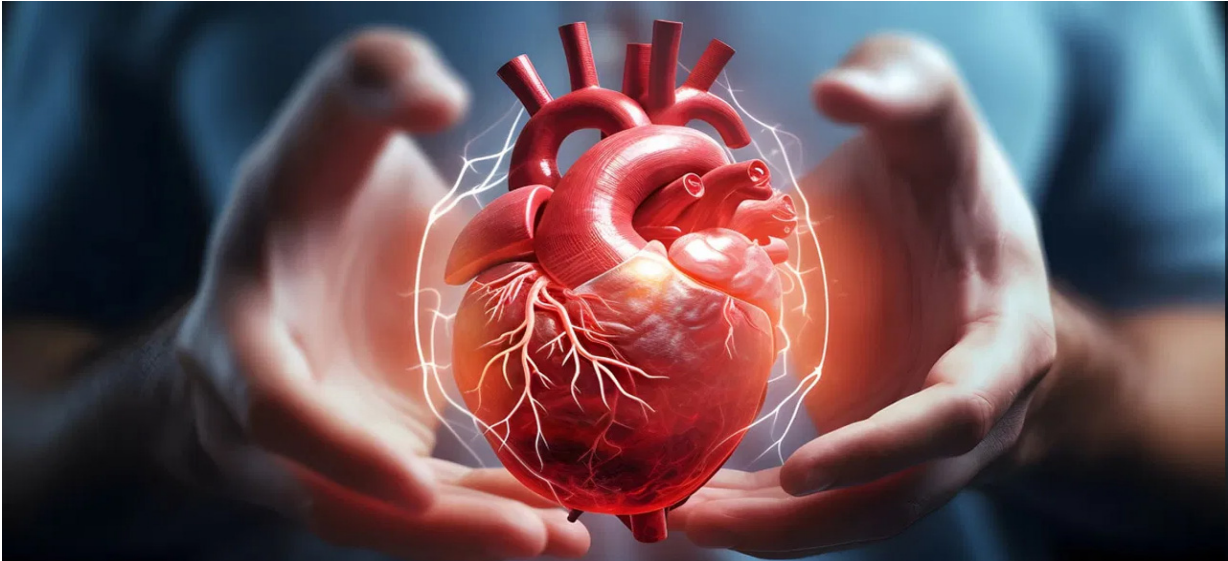
బ్రిజిల్ విమాన తయారీ సంస్థ ఎంబ్రాయర్, మనదేశంలో విమానాల రూపకల్పనకు సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఇందుకవసరమైన తుది అసెంబ్లీ లైన్ ఏర్పాటు చేయడం కోసం, అదానీ గ్రూప్తో ఎంబ్రాయర్, ప్రాథమిక ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. భారత్ విమాన రంగంలోని భారీ అవకాశాలను అందిచ్చుకోవడం కోసం ఎంబ్రాయర్ గత అక్టోబరులో దిల్లీలో తన కార్యాలయాన్ని తెలంగాణంలో. ఎంబ్రాయర్తో ఒప్పందం ద్వారా భారత్లో విమానాల తయారీ రంగంలోకి అదానీ గ్రూప్ అడుగుపెట్టినట్లయింది. పైనాల్ అసెంబ్లీ లైన్ (ఎఫ్ఎఎల్) ఏర్పాటు నిమిత్తం ఎంబ్రాయర్తో జడీవలే

# వర్కవుట్స్ ఏ టైమ్లో చేస్తున్నారు?



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం తప్పనిసరి. కానీ, చాలామందిని వేధించే అతిపెద్ద సందేహం ఏంటంటే.. వ్యాయామం ఎప్పుడు చేయాలి? పొద్దున్నే నిద్రలేచి చెమట చిందించాలా లేక రోజంతా పనులు ముగించుకుని రాత్రి పూట జిమ్కు వెళ్లాలా? ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం తప్పనిసరి. కానీ, చాలామందిని వేధించే అతిపెద్ద సందేహం ఏంటంటే..

# గుండెపోటు వచ్చిన వెంటనే ఇలా చేస్తే.. ప్రాణం పదిలమే!



గుండెపోటు లక్షణాలు మగవారికన్నా అడవారిలో భిన్నంగా ఉండొచ్చు. నిజానికి పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలకు గుండె జబ్బు ముప్పు తక్కువ. దీనికి కారణం ఈస్ట్రోజన్ రక్షణ. కానీ నెలసరి నిలిచిన తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ మోతాదులు తగ్గటం వల్ల గుండె జబ్బు ముప్పు పెరుగుతుంది. గుండెపోటు లక్షణాలు మగవారికన్నా అడవారిలో భిన్నంగా ఉండొచ్చు. నిజానికి పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలకు గుండె జబ్బు ముప్పు తక్కువ. దీనికి కారణం ఈస్ట్రోజన్ రక్షణ. కానీ నెలసరి నిలిచిన తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ మోతాదులు తగ్గటం వల్ల గుండె జబ్బు ముప్పు పెరుగుతుంది.

వ్యాయామం ఎప్పుడు చేయాలి? పొద్దున్నే నిద్రలేచి చెమట చిందించాలా లేక రోజంతా పనులు ముగించుకుని రాత్రి పూట జిమ్కు వెళ్లాలా? ఏ సమయంలో వర్కవుట్ చేస్తే త్వరగా బరువు తగ్గుతారు? ఏది మన బాడీకి ఎక్కువ ఎనర్జీని ఇస్తుంది? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఉదయం వేళ వ్యాయామం చేయడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఉదయాన్నే వర్కవుట్ ముగించుకుంటే, రోజంతా ఇతర పనులపై దృష్టి పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల వ్యాయామం మిస్ అయ్యే అవకాశం తక్కువ. ఉదయం ఎండలో లేదా తాజా గాలిలో వ్యాయామం చేయడం వల్ల రాత్రి పూట గాఢ నిద్ర పడుతుంది. రోజంతా చురుగ్గా ఉండటానికి, మెటబాలిజం రేటు పెరగడానికి ఉదయం వర్కవుట్స్ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.కొందరికి రాత్రి పూట వ్యాయామం చేయడం వల్ల అదృతమైన ఫలితాలు వస్తాయి. రోజంతా ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల సాయంత్రం వేళ మన శరీరంలో ఎనర్జీ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనివల్ల బరువులు ఎత్తడం లేదా కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయడం సులభం అవుతుంది. ఆఫీస్ టెన్షన్లు, ఇంటి పనుల ఒత్తిడి

తర్వాత రాత్రి చేసే వర్కవుట్ మనసును తేలికపరుస్తుంది. ఉదయం బాడీ కొంచెం స్టిఫ్ గా ఉంటుంది. అదే సాయంత్రం అయితే కండరాలు వేడెక్కి ఉండటం వల్ల గాయాలయ్యే ముప్పు తక్కువ. నిపుణులు చెబుతున్న దాని ప్రకారం.. ఉదయం లేదా రాత్రి అనేదాని కంటే ఏ సమయంలో వ్యాయామం చేసినా, దాన్ని రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తున్నారా లేదా అన్నదే ప్రధానం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఉదయం వ్యాయామం చేయడం మంచిది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో చేసే కార్డియో వ్యాయామాలు ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడానికి మేలని కొన్ని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కండరాల పుష్టి కోసం వ్యాయామం చేయాలనుకుంటే సాయంకాలమే మంచి సమయం. సాయంత్రం వేళ వర్కవుట్ చేయడం వల్ల శరీరపుష్టి సాధ్యమవుతుంది. చివరిగా నిపుణులు చెప్పింది ఒక్కటే.. మీ జీవనశైలికి, మీ శరీర తత్వానికి ఏ సమయం సెట్ అవుతుందో అదే మీకు బెస్ట్ టైమ్. అయితే నిద్రకు కనీసం రెండు మూడు గంటల ముందే రాత్రి వ్యాయామాన్ని ముగించడం మంచిది, లేదంటే నిద్ర పట్టడం కష్టమవుతుంది.

# గుర్తించండి గుండె తినాచ్చా.....?



అరటి పండ్లు.. అన్ని కాలాల్లో, అన్ని చోట్ల, అన్ని సమయాల్లో సులభంగా లభించే సూపర్ ఫుడ్. కానీ చాలా మంది ఈ పండు తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటి పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండ్లు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, అరటి పండ్లు.. అన్ని కాలాల్లో, అన్ని చోట్ల, అన్ని సమయాల్లో సులభంగా లభించే సూపర్ ఫుడ్. కానీ చాలా మంది ఈ పండు తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటి పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండ్లు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందడమేకాదు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయట. అరటిపండ్లు త్వరిత శక్తిని అందించడంలో ముందంజలో ఉంటాయి. ఇందులోని సహజ చక్కెర, ఫైబర్ కంటెంట్ రోజంతా అవసరమైన శక్తిని అందిస్తుంది.

# తిరిగి రిప్యా చేమీరు కానుగాలు చేయనున్న రిలయన్స్...



ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద చమురు శుద్ధి కాంప్లెక్స్ను నిర్వహిస్తున్న రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ మళ్లీ రిప్యా చమురు కొనుగోళ్లను ప్రారంభించి చివరికి కంపెనీకి చెందిన జామ్నగర్లోని కాంప్లెక్స్ తిరిగి ఫిట్నెస్ నుంచి రోజుకు 1,50,000 బ్యారెళ్ల రిప్యా చమురును కొనుగోలు చేయనుందని కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ తెలిపారు. గతే దాది అక్టోబర్లో రిప్యాలోని అతిపెద్ద చమురు కంపెనీలైన రోస్ నెఫ్, లుకాయిల్పై అమెరికా ఆంక్షలు విధించిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో రిలయన్స్ ఈ కంపెనీలతో ఉన్న దీర్ఘకాలిక ఒప్పందాల కింద కొనుగోలు చేయడం కష్టంగా మారింది. రిలయన్స్ ఎగుమతులు, చెల్లింపులు, గ్లోబల్ వ్యాపారంలో సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. దీంతో డిసెంబర్ తర్వాత రిలయన్స్ రిప్యా చమురు కొనుగోలు చేయడం నిలిపివేసింది. తాజాగా రిలయన్స్ అమెరికా ఆంక్షల కింద లేని రిప్యా కంపెనీల నుంచి ముడిచమురు కొనుగోలు చేయనున్నట్లు చెబుతోంది. అయితే, దీనిపై కంపెనీ అధికారికంగా వివరాలను వెల్లడించాల్సి ఉంది. గతేదాది అక్టోబర్లో రిప్యాలోని అతిపెద్ద చమురు కంపెనీలైన రోస్నెఫ్, లుకాయిల్పై అమెరికా ఆంక్షలు విధించిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో రిలయన్స్ ఈ కంపెనీలతో ఉన్న దీర్ఘకాలిక ఒప్పందాల కింద కొనుగోలు చేయడం కష్టంగా మారింది.

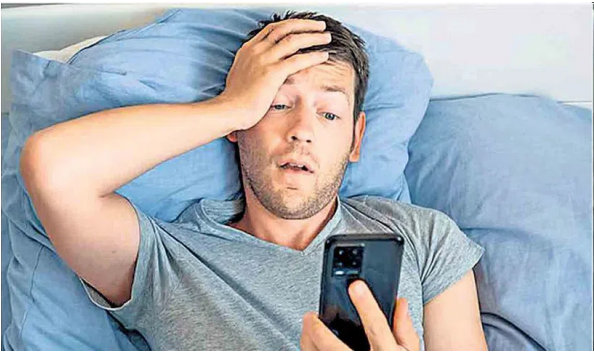
# భారత్ నిర్మాణంలో పదేండ్ల ప్రస్థానం!

భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఓ మైలురాయిగా నిలిచిన ఫోన్పే ఆవిష్కరణకు దశాబ్దం పూర్తయింది,ఫోన్పేలో ఎకోసిస్టమ్లో అడుగుపెట్టినదేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా ఫోన్పే ఇటీవల దశాబ్ది వేడుకలను నిర్వహించింది. దశాబ్దం పాటు పురోగతిని ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి, లక్షలాది మందికి ఆర్థిక సేవలను చేరువ చేయడానికి, భారతదేశంలో డబ్బుతో లావాదేవీలు చేసే, డబ్బును నిర్వహించే విధానంలో మార్పును తీసుకురావడానికి సూచికగా ఈ మైలురాయి నిలుస్తుంది.2025లో, ఫోన్పేలోరి జిస్టర్ అయిన యూజర్ల సంఖ్య 60 కోట్లు దాటడంతో ఫోన్పే ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయిని చేరుకుంది, ఇది భారతదేశ డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థకు మూలస్థంభంగా నిలవడంలో ఫోన్పే పాత్రను మరింత పటిష్ఠం చేసింది. ఈ సంవత్సరం, విశ్వసనీయమైన కాంటాక్ట్లకు డెలిగేటెడ్ పేమెంట్లు (పేమెంట్లతోనే అనుమతిని సెకండరీ యూజర్స్కు మైమరీ యూజర్ ఇవ్వడం) చేసే అవకాశాన్ని కల్పించే బిజినెస్ సర్క్యూల్తో పాటు, మోసపూరిత లావాదేవీల నుండి లక్షలాది మందికి భద్రత కల్పించడానికి రూపొందించిన సెక్యూరిటీ ఫ్రేమ్వర్క్ అయిన ఫోన్పేప్రాటెక్ట్ వంటి ఫీచర్లను తీసుకురావడం ద్వారా యూజర్ సమృద్ధిని పెంచడం, యాక్సెస్ చేయగలిగే సర్వీసులను విస్తరించడంపై దృష్టి సారించింది.మర్చంట్ ఎకోసిస్టమ్ను మరింత శక్తిమంతం చేయడం కోసం, మేడ్-ఇన్-ఇండియాస్టార్ట్స్కర్, స్టార్ట్అప్స్ను ఫోన్పే ప్రవేశపెట్టింది, ఇది దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న బిజినెస్ల చేరకను ప్రోత్సహించింది.ావేశావితో ఫోన్పే కుదుర్చుకున్న భాగస్వామ్యంలో భాగంగా తీసుకొచ్చినఉద్యమ అసిస్ట్ అనే కార్యక్రమంతో, వారి అధికారిక క్రెడిట్ యుజ్సిస్ను క్రమబద్ధీకరిస్తూ, టూఓఇలకు డిజిటల్-ఫస్ట్ ఇంటిగ్రేషన్ను మొదలుగా అందించిన సంస్థలలో ఒక కంపెనీగా నిలిచింది. వీటికి

తోడు, భారతదేశంలో ఆర్థిక భద్రత లేని ప్రజలు (మిస్సింగ్ మిడిల్) కోసం డోమ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, హెల్త్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ వంటి అందరికీ కావాల్సిన సంరక్షణను, సరసమైన ధరకే అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చి, వినియోగదారులకు అందించే ప్రోడక్ట్లను ఫోన్పే విస్తరించింది, అదే సమయంలో మ్యూచువల్ ఫండ్లపై లోన్ వంటి విస్తృత లెండింగ్ సొల్యూషన్ల ద్వారా లిక్విడిటీని అన్ లాక్ చేసింది, కీలకమైన ఆర్థిక సర్వీసుల కోట్లాది మందికి అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకుంటోంది.ఫోన్పే వ్యవస్థాపకుడు, సీఈఓ సమీర్ నిగమ్ ఈ ప్రస్తానాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ, “మా పదేళ్ల ప్రయాణంలో అత్యంత ఉత్తేజకరమైన విషయం ఏమిటంటే, మేము ఇంత దూరం వచ్చినా కూడా, శిఖరాగ్రం ఇంకా మాకు కనిపించడం లేదు. అది ఎంత ఎత్తులో ఉందో, ఎంత విస్తరించి ఉందో కూడా మాకు తెలియదు, కాకపోతే అలా తెలియకపోవడం వల్లనే ఈ ప్రయాణం ఉత్సాహభరితంగా మారుతోంది. తమ రంగంలో అత్యుత్తమంగా రాణించడానికి ప్రతిరోజూ కృషి చేస్తున్న వేలాది మంది ఉత్సాహంపూరిత, పట్టుదల కలిగిన వ్యక్తులతో సాగుస్తున్న ఈ ప్రయాణం ఎప్పటిలాగే అర్థవంతంగా, ఉత్తేజకరంగా కొనసాగుతుంది” అని అన్నారు. ఫోన్పే వ్యవస్థాపకుడు, అూ రాహుల్ చారి మాట్లాడుతూ, “ఫోన్పేతో మేము సాగించిన నిర్మాణం గురించి చాలా గర్వంగా ఉంది. పరిశ్రమతో పాటు, విస్తారమైన ఎకోసిస్టమ్ నుండి లభించిన ఆదరపు, మద్దతు మూల అణకువను నింపాయి. ఈ ప్రయాణం నుండి నేర్చుకోవాల్సిన శాశ్వతమైన పాఠం ఏదైనా ఉందంటే, అది ప్రజలు వాస్తవంగా నమ్మే దాన్ని నిర్మించడమే, ఎందుకంటే తీవ్రమైన ఉత్సాహం మాత్రమే ఒక ఆలోచనను ప్రభావం చూపే శక్తిగా మలచగలదు” అని అన్నారు.



# వాయిదా వేద్దాం..

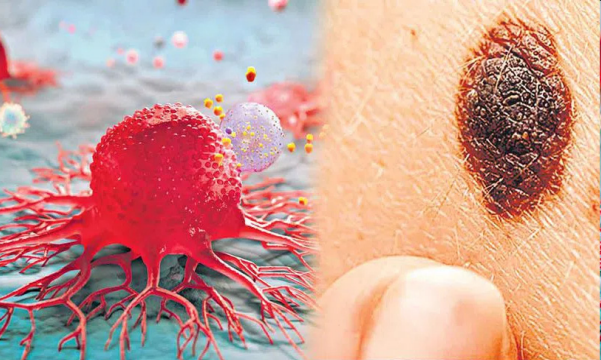


ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో.. చాలామంది స్మార్ట్‌ఫోన్ ప్రపంచంగా బతికేస్తున్నారు. ఉదయం లేవగానే.. ఫోన్‌ను చేతిలోకి తీసుకుంటున్నారా. మంచం మీదినుంచే.. సోఫల్ మీడియా మెసేజీలు, తాజా వార్తల ను తనిఖీ చేస్తున్నారు. అయితే, ఈ అలవాటు మెదడు వసతిరూపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపుతుందని న్యూయార్క్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన న్యూరో సైంటిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉదయాన్నే ఫోన్‌తో తలదూర్చడం వల్ల.. ఆలోచనా విధానం, సృజనాత్మక సామర్థ్యం దెబ్బతింటుందని చెబుతున్నారు. ఉదయం మేల్కొన్న తర్వాతి మొదటి 15-20 నిమిషాలు మెదడుకు చాలా ముఖ్యమైన సమయం. అప్పుడే మెదడు షీట్ న్యూరోప్లాస్టిక్ మోడ్‌లోకి ప్రవేశిస్తుంది. అంటే.. ఏదైనా నేర్చుకోవడానికి, మార్పులను

స్వీకరించడానికి మెదడుకు ఉండే సామర్థ్యం. రాత్రంతా నిద్రలో ఉండి.. ఉదయాన్నే మేల్కొన్నప్పుడు ఈ సామర్థ్యం అత్యధిక స్థాయిలో ఉంటుందట. కాబట్టి, ఏదైనా ప్రేరణ కలగడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరుచుకోవడానికి, లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడానికి, సృజనాత్మకంగా ఉండటానికి.. మెదడుకు ఇదే సరైన సమయమని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. కానీ, ఆ సమయంలో ఫోన్‌తో గడవడం వల్ల.. మెదడు సృజనాత్మక ఆలోచనలపై ప్రభావం పడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. అంతేకాకుండా.. ఉదయాన్నే ఏదైనా ఇబ్బందికర సమాచారం, వార్తల గురించి విన్నప్పుడు మెదడు ‘హై అలర్ట్’ మోడ్‌లోకి వెళ్తుందట. మంచం మీదినుంచి లేవడానికి ముందే.. మెదడులో ఆందోళన, ఒత్తిడి పెరుగుతుందట. దీనిని నివారించడానికి ‘20 నిమిషాల ట్రిక్’ను అనుసరించాలని చెబుతున్నారు. నిద్ర లేచిన వెంటనే కాకుండా ఫోన్‌ను చూడటాన్ని 20 నిమిషాలు ఆలస్యం చేయాలని చెబుతున్నారు. మొదటి 20 నిమిషాలు ప్రశాంతంగా, సానుకూలంగా ఏదో ఒక పనిచేయాలని సూచిస్తున్నారు. చిన్నపాటి ఎక్సర్సైజులు చేయడం, రోజువారీ చేయాల్సిన పనుల లిస్ట్‌ను తయారు చేసుకోవడం, ప్రధాన లక్ష్యాల గురించి ఆలోచించడం చేయాలని అంటున్నారు. మెదడుపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుందనీ, ఏకాగ్రత, సంతోషం పెరుగుతాయనీ చెబుతున్నారు.

# లక్షణాలు గుర్తిస్తే.. ప్రమాదం దూరం

క్యాన్సర్ కేసులు రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. చిన్నాపెద్దా తేడా లేకుండా క్యాన్సర్ మహమ్మారి అందరినీ ప్రమాదంలోకి నెట్టేస్తున్నది. అయితే క్యాన్సర్ లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తిస్తే ప్రమాదాన్ని తగ్గించొచ్చు. నరైన నమయంలో వైద్యం తీసుకుంటే ప్రాణాపాయస్థితి నుంచి బయటపడి, సాధారణ జీవితం గడపొచ్చు. చాలామంది క్యాన్సర్ లక్షణాలపై అవగాహన లేక సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఈ పది లక్షణాలను గమనించి, వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే.. ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని కొనసాగించవచ్చు. అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గడం: ఒకే నెలలో నాలుగైదు కిలోలు తగ్గకు న్నారంటే జాగ్రత్త పడాలి. కిలోల కొద్దీ బరువు ఒకేసారి తగ్గితే, అది కడుపు, అన్నవాహిక, ఊపిరితిత్తులు, క్లోమ క్యాన్సర్ లక్షణం కావచ్చు. ఎక్కువ అలసట: చిన్నచిన్న పనులకే ఎక్కువగా అలసిపోతున్నా, అది క్యాన్సర్ లక్షణం కావచ్చు. లుకేమియా లేదా లింఫోమా వంటి బ్లడ్ క్యాన్సర్లలో కూడా ఈ లక్షణం ఉంటుంది. కణుతులు: మెడ, చంక మొదలైన చోట్ల కొత్తగా గడ్డలు కనిపించినా, లేదాచిన్న గడ్డలుగట్టిపడినా, పెద్దగాపెరిగినా వెంటనేడాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.అదిరామ్మి,వృషణాలు,శోషరస సంబంధితక్యాన్సర్ కావచ్చు. చర్మం-పుట్టుమచ్చల్లో మార్పు: కొత్త పుట్టుమచ్చలు పుట్టుకూరవడం, పాత మచ్చల రంగు, పరిమాణంలో మార్పులు, చాటిలోంచి రక్తం రావడం లాంటివి క్యాన్సర్ లక్షణాలుగా చెబుతారు. అందుకే చర్మ సమస్యలను ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. బ్లీడింగ్ ప్రమాదమే: మూత్రం, మలం, వాంతి, దగ్గులో రక్తం కనిపిస్తే, వెంటనే అప్రమత్తం అవ్వాలి. అవన్నీ మూత్రాశయ, పెద్దపేగు, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు దారితీసే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆగని దగ్గు: వారాలు గడిచినా దగ్గు తగ్గకుండా, రక్తం పడుతున్నట్లు



యితే అది కేవలం ఇన్ఫెక్షన్ కాకపోవచ్చు. గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, థైరాయిడ్ క్యాన్సర్‌కు సూచన అనుకొని జాగ్రత్తపడటం మంచిది. అజీర్తి-మింగడంలో ఇబ్బంది: ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బందిగా ఉన్నా, ఛాతీలోమంట, అజీర్తి సమస్యలు దీర్ఘకాలంగా ఉంటే,వెంటనే అప్ర మత్తం అవ్వాలి.అది గొంతు,కడుపు ,అన్నవాహికక్యాన్సర్‌కు దారితీయొచ్చు. విసర్జన వేళ్లో మార్పులు: మల విసర్జన సమయాల్లో మార్పులు, అతిసారం, మలబద్ధకం, మలంలో రక్తం, మూత్రంలో మంట మొదలైనవి మూత్రాశయ, పెద్దపేగు, వీర్యగ్రంథి క్యాన్సర్ లక్షణాలు. వీటిలో ఏవి ఎక్కువ రోజులున్నా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. విపరీతమైన నొప్పి: ఎముకలు, క్లోమం, అండాశయాల్లో క్యాన్సర్ ఉన్నప్పుడు.. కడుపు, వీపులేదా కీళ్లలో నొప్పి విపరీతంగా ఉంటుంది. రోజులు గడిచినా ట్యాబ్లెట్లతో తగ్గకుంటే, వైద్యుణ్ణి కలవడం అవసరం. రాత్రుళ్లు చెమటలు: తరచూ జ్వరం, రాత్రుళ్లు చెమటలు పట్టడం, వరుసగా ఇన్ఫెక్షన్ లాంటివి కూడా క్యాన్సర్ లక్షణాలు అయ్యుండొచ్చు. ఈ లక్షణాలు కనిపించినంత మాత్రాన కంగారు పడటాన్ని అవసరం లేదు. ఇవి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే మాత్రం జాగ్రత్తపడటం తప్పనిసరి

# ఆహారం.. అనుబంధం!



మనదేశంలో ఆహారానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. భోజనంగానే కాకుండా.. ఆచార వ్యవహారాలు, మత విశ్వాసాల్లోనూ ఆహారం కీలకంగా కనిపిస్తుంది. విలువలు, సంస్కృతి, సౌకర్యంతోపాటు గుర్తింపును కూడా ప్రతిబింబిస్తుంది. అయితే, అదే ఆహారం.. ‘జెనరేషన్ జెడ్’ దంపతుల మధ్య గొడవలకు కారణం అవుతున్నది. బంధాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా.. వెగన్‌లు, శాకాహారులు, మాంసాహారులు ఉంటారు. కానీ, మనదేశంలో పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ శాకాహారులైనా.. కొందరు కోడిగుడ్డతో చేసిన కేక్‌ను ఇష్టంగా తింటారు. మరికొందరు మాంసాహారులు.. కొన్ని ప్రత్యేక రోజుల్లో మాంసాన్ని దూరం పెడుతారు. అప్పుడప్పుడూ మాంసం తినడం, కొన్నిరకాల వదార్థాలనే తీసుకోవడం లాంటివాళ్లూ ఇక్కడ కనిపిస్తారు. అయితే, ఇలాంటి విభిన్నమైన ఆహారపు అలవాట్లూ.. ‘జనరేషన్ జెడ్’ దంపతుల మధ్య గొడవలు సృష్టిస్తున్నాయట. దంపతుల్లో ఒకరు శాకాహారి.. మరొకరు మాంసాహారి అయినప్పుడు.. ఇబ్బంది కలుగుతున్నదట. దాంతో ఒకే ఇంట్లో ప్రతిరోజూ రెండు వేర్వేరు వంటకాలను సిద్ధం

చేయాల్సి వస్తున్నది. గృహిణులు సర్దుకుపోతున్నా.. ఉద్యోగాలు చేసేవారు అవస్థ పడుతున్నారు. ఇక ఉమ్మడి కుటుంబమైతే.. ఈ వంటల జాబితా మరింత పెరుగుతున్నది. అంతేకాకుండా.. తాము కోరుకున్న ఆహారం తినలేకపోతున్నామని కూడా నవతరం ఇల్లాళ్లు చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో పెద్దవాళ్లు ఈ ఆహారపు గొడవలను పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఇదే పెద్ద విషయం కాదని కొట్టిపారేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో సర్దుబాటు చేసుకోవడానికి ఈ తరం ఇష్టపడటం లేదని చెబుతున్నారు. బంధాలపై ప్రభావం... ‘జెన్-జీ’ దంపతులు ఇలా ఆహారం విషయంలో రాజీపడటం, గొడవపడటం.. వారి బంధాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని మానసిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంటి భోజనం విషయంలోనే కాదు.. విందులు, రెస్టారెంట్లకు వెళ్లినప్పుడు, ఇంటి సామగ్రి కొనుగోలు విషయాల్లోనూ తగాదాలకు దారితీయవచ్చని అంటున్నారు. అయితే, ఒకరి ఇష్టాలను గౌరవించడం, కలిసి తినడం లాంటి చిన్న విషయాలే.. వారిలో భావోద్వేగ సంబంధాన్ని మెరుగుపరుస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. అందుకే.. ఒకరి అభిరుచులకు మరొకరు విలువ ఇచ్చి, మధ్యేమార్గాన్ని ఫాలో అయిపోతే.. ఇలాంటి నమస్కలు ఉత్పన్నం కావని సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి దంపతుల్లో భోజనం దాటవేయడం, అసమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం కనిపిస్తున్నదట. ఇది వారి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నదట. అందుకే.. ఆహార వ్యత్యాసాల విషయంలో ఎదుటివారి భావోద్వేగాలను, ఆహారపు అలవాట్లను గౌరవించాలని చెబుతున్నారు. ఒకరినొకరు మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించకుండా.. ఇద్దరి అభిరుచులకూ డైనింగ్ టేబుల్‌పై చోటు కల్పించాలని సూచిస్తున్నారు. మధ్యేమార్గంగా ఇద్దరూ ఇష్టపడే ఉమ్మడి ఆహార వ్యవహారాలను సృష్టించుకోవాలని చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో వంటలకు ఒక్కరినే బాధ్యులుగా చేయకుండా.. కలిసి వంట చేయడం ద్వారా భాగస్వామిపై భారం తగ్గడంతోపాటు ఇద్దరి మధ్యా బంధం మరింత బలపడుతుందని నలహా ఇస్తున్నారు.

# వేళ్ల మధ్య దురద, పగుళ్లు ఇలా పోగొట్టుకోండి..



వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు, వాతావరణంలో తేమ పెరిగి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వీటిలో సాధారణంగా కనిపించే ఒక సమస్య కాలి వేళ్ళ మధ్య ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా పాదం పగుళ్లు. దీనివల్ల చాలాసార్లు కాలి వేళ్ళ మధ్య విపరీతమైన దురద వస్తుంది, చర్మం పగులుతుంది. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు పాటిస్తే చాలు. ఆవాల నూనె, వెల్లుల్లి : 2-3 వెల్లుల్లి రెబ్బలను ఆవాల నూనెలో వేసి వేడి చేయాలి. చల్లారిన తర్వాత ఈ నూనెను కాలి వేళ్ళ మధ్య

# యువతలో గుండెపోటులు ఎందుకు..



హైదరాబాద్, : ఇటీవల ఉప్పల్‌లో ఓ యువకుడు బ్యాడ్మింటన్ ఆడుతూ ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయాడు. దీనికి కారణం అతడికి సడన్ కార్డియాక్ అరెస్ట్ కావడమే. సికింద్రాబాద్‌కు చెందిన 24 ఏళ్ల యువకుడు జిమ్‌లో కనరత్తులు చేస్తూ ఇటీవల గుండెపోటుతో అక్కడికక్కడే చనిపోయాడు. ఇక్కడా గుండెపోటీ కారణం. ఇలా ఇటీవల చాలామంది యువకులు ముఖ్యంగా 30 ఏళ్లలోపే గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. వీటన్నిటికీ కారణాలేంటి? ఈ యువత గుండెకు ఏమైంది. అంత బీక్‌గా పనోళ్లు ఉన్నారా? అన్న అంశాలు ఇప్పుడు చర్చనీయాంశం కానున్నాయి.తమ దగ్గరికి వచ్చే గుండె జబ్బు బాధితుల్లో యువకులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారని హృద్రోగ నిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు 50, 60 ఏళ్ల వయసు దాటిన వారిలోనే కనిపించే గుండె జబ్బులు.. ఇప్పుడు 20-30 ఏళ్ల వయసు వారిలోనూ చోటు చేసుకుంటున్నాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడడం, కండరాల వాపు వంటి వాటితో పాటు అంతకుముందు కుటుంబంలో ఎవరికో ఒకరికి ఈ జబ్బులు ఉంటేఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుందంటున్నారు. చిన్నప్పటి నుంచే జంక్ ఫుడ్‌ను అధిక మొత్తంలో తీసుకుంటుందటం వల్ల కొవ్వు శాతం పెరిగి గుండె స్పందనల్లో తేడాల్పొస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొందరికి పుట్టుకతోనే గుండె జబ్బులు వస్తాయంటున్నారు. ఇక మాదక ద్రవ్యాలు, ధూమపానం, మద్యపానం చేసే వారిలోనూ గుండె సమస్యలాస్తే ముప్పు అధికమని అంటున్నారు. అందుకే 25 ఏళ్లు దాటినప్పటి నుంచే గుండె ఆరోగ్యాన్ని తెలిపే పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.చిన్న వయసులోనే క్రీడాకారులు ఇలాంటి అకస్మిక

మరణానికి గురైతే హెచ్‌సీఎం- హైపర్‌ట్రోఫిక్ కార్డియోమయోపతి కారణం అయి ఉంటుందన్నారు. ఈ వ్యాధి ఉన్న వారిలో గుండె కండరాలు లావుగా ఉంటాయి. ఇది వంశపారంపర్యంగా వచ్చి ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసే సమయంలో గుండె నిమిషానికి 210 సార్లకంటే ఎక్కువగా కొట్టుకోవడం ద్వారా దాని చలనం ఆగిపోయి.. రక్తప్రసరణ జరగకుండా చనిపోతారు. యువకుల్లోనే ఇలాంటివి కనిపిస్తాయి. అథ్లెట్లు, క్రీడాకారులు కొన్ని రకాల స్టెరాయిడ్లు వినియోగించినా కండరాలు అధికంగా సంకోచ వ్యాకోచాలకు గురై ఒక దశలో ఆగిపోయి చనిపోతారు. వ్యాయామానికి ముందు యువకులు తప్పనిసరిగా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తల్లిదండ్రులకు ఇతర రక్తసంబంధీకులకు గుండెజబ్బులు ఉంటే వారు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.అలాగే మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు రక్తనాళాలను దెబ్బతీసి, కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. షుగర్ ఉంటే 2 నుంచి 3 రెట్లు ఎక్కువ ముప్పు ఉంటుంది. కొవిడ్ వైరస్ గుండె కండరాలకు వాపు కలిగించవచ్చు. ఇది కూడా గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు. యువతలో గుండెపోటు నివారించడానికి పండ్లు, కూరగాయలు, చేపలు, చికెన్, తృణధాన్యాల వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలంటున్నారు డాక్టర్లు. రోజూ ఎక్సర్సైజులు చేయాలని సూచిస్తున్నారు. 40 సంవత్సరాలు వైబడిన వారు నడుస్తూనే.. వ్యాయామం చేస్తూనే.. గుండెపొపుతో కుప్పకూలిపోతున్నారు. కార్డియోక్ అరెస్ట్ కావడమే ఇలాంటి ఘటనలకు కారణం.రక్తనాళాల్లో ట్లాక్‌లు ఉన్నా.. ముందే గుర్తించకపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఆహారం ఊపిరితిత్తులకు చేరడం వల్ల రక్తనాళాల్లో అడ్డుపడి మృత్యువౌత పడతారు. స్టెరాయిడ్లు వాడకూడదు. చిన్న వ్యాయామాలకైనా.. పరిగిత్తిని అలసటగా ఉంటే వెంటనే గుండె సంబంధిత పరీక్షలు చేయించుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. సడన్ స్ట్రోక్ వచ్చే వారిలో సగం మంది ఆస్పత్రికి చేరకుండానే మరణిస్తున్నారు. గుండెపోటు వచ్చిన తొలి గంటను గోల్డెన్ అవర్ అంటారు.. అప్పుడు తక్షణ చికిత్స అందిస్తే బాధితుడి కాపాడుకోవచ్చు. సీపీఆర్ చేయడం ప్రతి ఒక్కరు నేర్చుకోవాలంటున్నారు వైద్యులు.

# రోజూ ఉదయం పరగడుపునే కలబంద రసాన్ని తాగి చూడండి..



మన చుట్టూ ప్రకృతిలో అనేక రకాల మొక్కలు ఉంటాయి. వాటిల్లో ఔషధ గుణాలు ఉండే మొక్కలు చాలానే ఉన్నాయి. అలాంటి మొక్కల్లో కలబంద కూడా ఒకటి. కలబంద ఆకుల్లో ఉండే గుజ్జును సొందర్బు సాధన ఉత్పత్తుల్లో ఉపయోగిస్తారు. అయితే కలబంద ఆకుల గుజ్జుతో తయారు చేసే కలబంద రసాన్ని మనం తాగవచ్చు. దీన్ని రోజూ ఉదయం తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ రసాన్ని తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కలబంద రసాన్ని సేవిస్తే వల వ్యాధులను నయమవుతాయని అంటున్నారు. ఈ రసంలో అమైలేజ్, లైపేజ్ అనే ఎంజైములు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వులు, పిండి వదార్థాలను జీర్ణం చేయడంలో సహాయం చేస్తాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి ఏర్పడదు. అలాగే గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం సమస్యల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్సర్లకు ఔషధం...: కలబందలో సహజసిద్ధమైన లాక్టటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రసాన్ని తాగితే పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. కలబంద రసంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక పేగులు, జీర్ణాశయంలో వచ్చే వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ రసాన్ని సేవిస్తుంటే

ఇరిటబుల్ బొల్ సిండ్రోమ్ (ఐబీఎస్) అనే సమస్య తగ్గుతుంది. అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే అల్సర్లు నయమవుతాయి. కలబంద రసం సహజసిద్ధమైన డిటాక్సిఫైర్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ రసాన్ని తాగితే శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు పోతాయి. దీంతో శరీరం అంతర్గతంగా క్లీన్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా లివర్, కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి. శరీర భాగాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్తాన్ని శుద్ధి చేసేందుకు కూడా కలబంద రసం పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తికి...: కలబంద రసంలో పాలీ సాక్రలెడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి తెల్ల రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీంతో శరీరం బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లపై పోరాడుతుంది. వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గిస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కలబంద రసంలో విటమిన్ సి కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఈ రసంలో ఉండే జింక్ రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. కలబంద రసం సేవిస్తుంటే ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. కలబంద రసం చర్మానికి, జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. చర్మానికి తేమ లభించేలా చేస్తాయి.

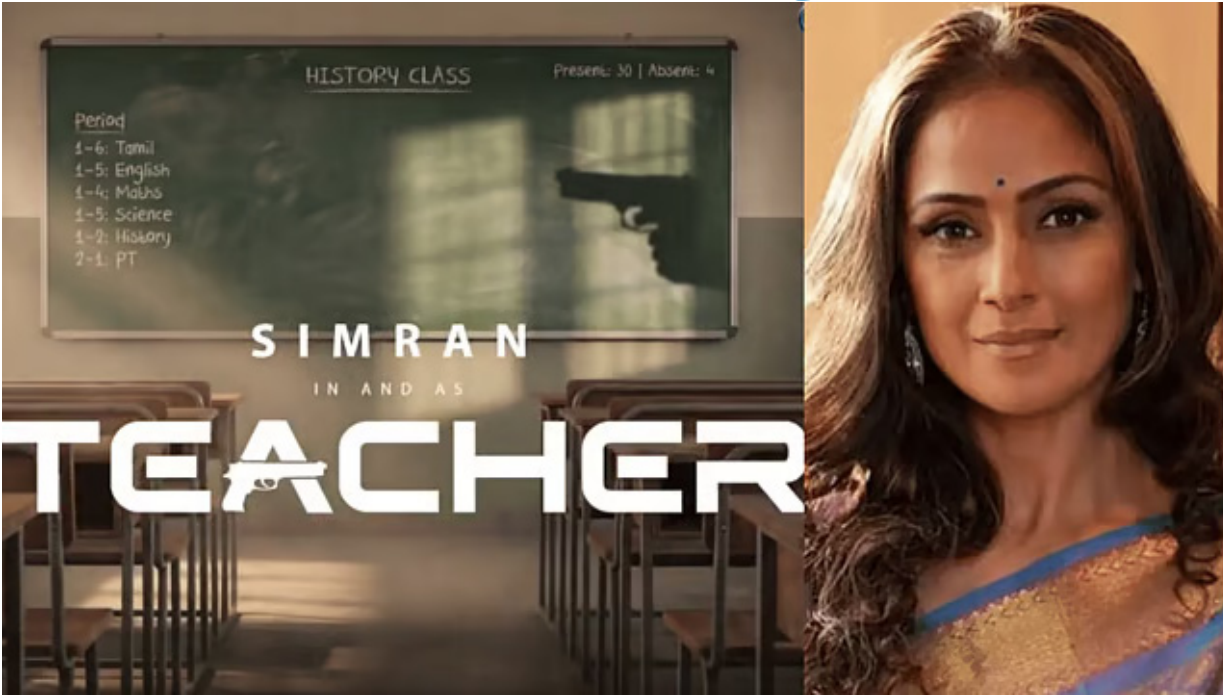
రాముడికి ఇచ్చిన మాట కోసం!



పానిండియా బ్లాక్బస్టర్ 'హను-మాన్'కి సీక్వెల్‌గా వస్తున్న మైథిలా జిక్ అద్వైచర్ 'జై హనుమాన్'. సప్త చిరంజీవుల మేళవింపుతో కూడిన కథాంశంతో హాళీవుడ్ 'అవెంజర్స్'ని తలపించేలా దర్శకుడు ప్రశాంత్‌వర్మ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ వెండితెర అద్భుతానికి కథానాయకుడు 'కాంతార్'ఫేం రిషబ్‌శెట్టి. ఇందులో ఆయన వీరాంజనేయుడిగా కనిపించబోతున్నారు. రానా దగ్గుబాటి కీలక పాత్ర పోషించనున్నారు. ఆపాత్ర వివరాలను చిత్రబృందం గోప్యంగా ఉంచింది. ఇక శుక్రవార్యుడిగా అక్షయ్‌ఖన్నా.. ఇలా వివిధ పాత్రల్లో దేశంలోని

పేరెన్నికగన్న తారలంతా ఈ సినిమాలో కనిపించబోతున్నారు. ఇప్పటికే మొదలైంది. రిషబ్‌శెట్టి, రానా, అక్షయ్‌ఖన్నాలపై కీలక సన్నివేశాలను దర్శకుడు ప్రశాంత్‌వర్మ తెరకెక్కిస్తున్నారు. రాముడికిచ్చిన మాట కోసం హనుమంతుడు చేసిన యుద్ధమే ఈ సినిమా అని ఇన్‌సైడ్ టాక్. సంక్రాంతి కానుకగా సినిమాను విడుదల చేసేందుకు మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీమేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యర్లేని, రవిశంకర్ యలమంచిలి నిర్మిస్తున్న ఈచిత్రానికి సంగీతం: గౌర హరి.

‘టీచర్’గా సిమ్రాన్..



దశాబ్దాల కాలంగా తన నటనతో, అందంతో వెండితెరపై మ్యాజిక్ చేసిన సీనియర్ నటి సిమ్రాన్ ఇప్పుడు సరికొత్త అవతారంలో అలరించబోతున్నారు. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘టీచర్’ ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన అనౌన్స్‌మెంట్ వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ అవుతోంది. బాలు శర్మ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకోనున్న ఈ చిత్రాన్ని వైట్ వైట్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్, సూపర్ టాకీస్ బ్యానర్లపై కాశీ విశ్వనాథన్, సమీర్ భరత్ రామ్ సంయుక్తంగా నిర్మించనున్నారు. ‘హిస్టరీ రెనస్సె మరింత ఉత్సాహం రితంగా మారబోతున్నాయి’ అంటూ.. మేకర్స్ విడుదల చేసిన ఈ అనౌన్స్‌మెంట్ వీడియో చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది. సిమ్రాన్ వంటి పవర్‌ఫుల్ నటి ఇలాంటి పాత్రలో కనిపిస్తుండటంతో ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. సాధారణంగా టీచర్ అంటే పాఠాలు చెబుతూ విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దడం మాస్తాం. కానీ ఈ సినిమాలో హిస్టరీ రెనస్సె కాస్త ‘దార్క్’గా ఉండబోతున్నాయని మేకర్స్ హింట్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రం త్వరలోనే షూటింగ్ ప్రారంభించుకోనుంది.

ఈ సినిమా టైటిల్ లోగోలో చాక్‌పీస్‌తో పాటు గన్ (తుపాకీ) సింబల్ ఉండటం.. ఇంటెన్స్ యాక్షన్ డ్రిల్లర్‌ని తలపిస్తున్నా.. సైకలాజికల్ డ్రామాగా ఈ మూవీ ఉంటుందని మేకర్స్ తెలుపుతున్నారు. మొత్తంగా చూస్తే.. చిన్న వీడియోతోనే సినిమాపై భారీగా అంచనాలను పెంచే యడంలో మేకర్స్ సక్సెస్ అయ్యారని చెప్పొచ్చు. ఇక టీజర్, ట్రైలర్ వంటి వాటిని ఇంకెంత విస్తృతంగా మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తారో.. అనే క్యూరియాసిటీని కూడా ఈ వీడియో కలగజేస్తోంది. ఇక సిమ్రాన్ విషయానికీవస్తే.. టాప్ హీరోయిన్‌గా ఒకప్పుడు సౌత్ ఇండస్ట్రీ ఒక ఊపుఊపిన ఈ భామ.. పెళ్లి, పిల్లల అనంతరం మొదలెట్టిన సెకండ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కూడా తగ్గేదేలే అనేలా దూసుకెళుతున్నారు. సెకండ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లో కూడా ఆమెకు ప్రాధాన్యమున్న పాత్రలు పడుతుండటం విశేషమనే చెప్పుకోవాలి. అప్పుడు హీరోయిన్‌గానే.. ఇప్పుడు మాత్రం వైవిధ్యభరిత పాత్రలతో మరోసారి నటిగా తన సత్తా ఎంటో సిమ్రాన్ చాటుతున్నారు. ఈ ‘టీచర్’తో కూడా ఆమె బ్లాక్ బస్టర్ అందుకునేలానే ఉన్నారు. చూద్దాం.. ఏం జరుగుతుందో?

బాక్సులు బద్దలయ్యే ఇంట్రడక్షన్?



దర్శకుడు కేఎస్ రవీంద్ర(బాబీ) మో ఎంట్రీకి రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఆయన దర్శకత్వంలో మోస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా ఓ చిత్రం తెరకెక్కుచున్న విషయం తెలిసిందే. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై వెంకట్ కె.నారాయణ, లోహిత్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఇప్పటికే ప్రీప్రొడక్షన్ పనుల్లో బిజీగా ఉంది. త్వరలోనే దర్శకుడు బాబీ మాట్‌ని మొదలుపెట్టునున్నారు. ఇందులో భాగంగా తొలిరోజు మోస్టార్ ఇంట్రడక్షన్ సీన్‌ని తీసేందుకు ఆయన రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఈ ఎంట్రీ సీక్వెన్స్ కోసం ప్రస్తుతం భారీ సెట్‌ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సీక్వెన్స్‌లో

మోస్టార్‌ని కొత్తగా చూపించేందుకు బాబీ ప్రణాళికలు రచిస్తున్నారు. చిరంజీవితోపాటు మొత్తం నలభై మంది ఫైటర్స్ కూడా ఈ సీక్వెన్స్‌లో కనిపిస్తారట. కుటుంబ భావోద్వేగాలే ప్రధానంగా సాగే ఈ కథలో చిరంజీవి పాత్ర చిత్రణ అభిమానులు పండుగ చేసుకునేలా ఉంటుందని సమాచారం. గతంలో చిరు, బాబీ కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన ‘వాల్తేరు వీరయ్య’ ఎంతటి విజయాన్ని సాధించిందో తెలిసిందే. ఈ సినిమా అంతకు మించి ఉంటుందని డైరెక్టర్ టీమ్ చెబుతున్నది. సంక్రాంతికి సినిమాను విడుదల చేయాలనే ఉద్దేశంతో నిర్మాతలు ఉన్నారు.



వారణాసి కాసేం విదేశాల్లో మహేష్ బాబు ట్రైనింగ్..



టాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ప్రస్తుతం దర్శక దిగ్గజం రాజమౌళి తెరకెక్కిస్తున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ ‘వారణాసి’తో బిజీగా ఉన్నారు. గ్లోబల్ స్థాయిలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మహేష్ బాబు తాజాగా విదేశాలకు వెళ్లడం చర్చనీయాంశంగా మారగా, ఆయన తాజా పోస్టుతో అసలు విషయంపై క్లారిటీ వచ్చింది. ఇటీవల షూటింగ్‌కు చిన్న బ్రేక్ ఇచ్చిన మహేష్ బాబు ఎక్కడికి వెళ్లారన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. సినిమా తదుపరి షెడ్యూల్ కోసం ముందస్తు ఏర్పాట్లలో భాగంగా వెళ్లి ఉంటారని భావించినప్పటికీ, ఆయన స్వయంగా తన లాకేషన్‌ను సోషల్ మీడియాలో వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం జర్మనీలోని బ్లాక్ ఫార్వెస్ట్ ప్రాంతంలో ఉన్నట్లు తెలిపారు. అక్కడ ట్రెక్కింగ్ చేస్తూ, ఫిట్‌నెస్ ట్రైనింగ్ తీసుకుంటూ సినిమా కోసం తనను తాను సిద్ధం చేసుకుంటున్నట్లు మహేష్ వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ ట్రైనర్ హ్యూరీతో కలిసి దిగిన ఫోటోలను కూడా పంచుకున్నారు. ఇవి ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. భాక్ ఫార్వెస్ట్ జర్మనీలోని అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన అటవీ ప్రాంతాలలో ఒకటి. జర్మనీ లోని బాడెన్-వర్టెంబర్గ్ రాష్ట్రంలో ఉన్న ఈ ప్రాంతం ప్రాన్స్, స్విట్జర్లాండ్

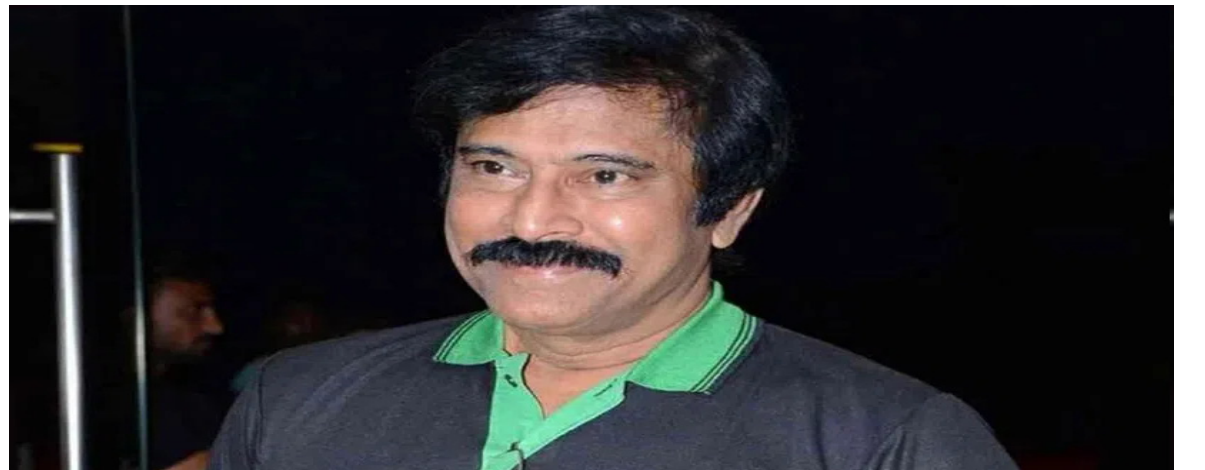
సరిహద్దులకు సమీపంలో ఉంటుంది. ప్రకృతి సౌందర్యం, కొండలు, లోయలు, సరస్సులు, వన్యప్రాణులతో ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ ప్రాంతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తుంది. ఇదే ప్రాంతానికి మహేష్ బాబు గతంలో కూడా వెళ్లారు. 2024లో ‘గుంటూరు కారం’ సినిమా విడుదల అనంతరం కూడా ఆయన ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ చేస్తూ కనిపించారు. ఇప్పుడు మళ్లీ అదే ప్రాంతంలో ట్రైనింగ్ తీసుకోవడం గమనార్హం. ‘వారణాసి’ సినిమా ఫార్వెస్ట్ బ్యాక్‌డ్రాఫ్‌తో యాక్షన్ అద్వైచర్ కథతో రూపొందుతున్నట్లు సమాచారం. తదుపరి షెడ్యూల్ షూటింగ్ అంటార్మిటికాలో జరుగుతుందని వార్తలు వస్తుండగా, అందుకోసమే మహేష్ ముందస్తుగా ఫిట్‌నెస్ ట్రైనింగ్ తీసుకుంటున్నారని భావిస్తున్నారు. ఇక ఈ సినిమాను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో రూపొందిస్తున్నారు. నిర్మాత ఎస్‌ఎస్ కార్తీకేయ ఇటీవల ఇచ్చిన సమాచారం ప్రకారం, ఈ చిత్రాన్ని స్పానిష్ భాషలో కూడా విడుదల చేయనున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ స్థాయిలో ఈ సినిమాను 2027 ఏప్రిల్ 7న విడుదల చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ‘వారణాసి’ కోసం మహేష్ బాబు చేస్తున్న ప్రీవరప్స్, విదేశాల్లో తీసుకుంటున్న ట్రైనింగ్ ఈ సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచుతున్నాయి.

అబ్బాస్ సెకండ్ ఇన్నింగ్స్..



తమిళ నటుడు అబ్బాస్ తన సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో దూసుకుపోతున్నారు. ఇప్పటికే ‘హ్యూమన్’ సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకున్న ఆయన, ఇప్పుడు ఓ ఆసక్తికరమైన వెబ్ సీరీస్‌తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ప్రస్తుత పోటీ పరీక్షల ప్రపంచంలో జరిగే ఆక్రమాలు, పేపర్ లీకేజీలు మరియు వ్యవస్థలోని లొసుగుల ఇతివృత్తంతో రూపొందిన సస్పెన్స్ డ్రిల్లర్ సీరీస్ ‘ఎగ్జామ్’. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో మే 15 నుంచి తమిళంతో పాటు తెలుగు, హిందీ, కన్నడ మరియు మలయాళ భాషల్లో ఈ సీరీస్ అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ సందర్భంగా ట్రైలర్‌ను విడుదల చేసింది చిత్రయోనిట్. ఈ సీరీస్ ట్రైలర్ చూస్తూంటే, కథ అంతా పోటీ పరీక్షల ప్రపంచంలో జరిగే అవినీతి చుట్టూ తిరుగుతుందని అర్థమవుతోంది.

భానుచందర్ లేటెస్ట్ లుక్ వైరల్..



తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమలో 80, 90వ దశకాల్లో యాక్షన్ హీరోగా ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించిన భానుచందర్ తాజాగా మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. ఒకప్పుడు చాక్లెట్ బాయ్‌గా, తర్వాత పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రలతో ప్రేక్షకులను అలరించిన ఆయన, ప్రస్తుతం సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా కొనసాగుతున్నారు. అయితే ఇప్పుడు ఆయన లేటెస్ట్ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ నెటిజన్లను ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. కోనసీమలోని అమలాపురానికి చెందిన ప్రముఖ వంట మాస్టర్, “గోదావరి రుచులు” అధినేత చిట్టిబాబుకు భానుచందర్ వీరాభిమాని. చిట్టిబాబు వంటకాల రుచికి ఫిదా అయిన సెలబ్రిటీలలో భానుచందర్ కూడా ఒకరు. ఈ సందర్భంగా చిట్టిబాబు పెళ్లిరోజు వేడుకల సందర్భంగా భానుచందర్ ప్రత్యేక వీడియో నందేశం ద్వారా శుభాకాంక్షలు

తెలిపారు. అయితే ఆ వీడియోలో ఆయన కనిపించిన తీరు ఇప్పుడు చర్చకు దారితీసింది. ఈ వీడియోలో భానుచందర్ పూర్తిగా తెల్లబడిన జుట్టు, గడ్డంతో ‘సాల్ట్ అండ్ పెప్పర్’ లుక్‌లో కనిపించారు. ఒకప్పుడు తెరపై కనిపించిన గ్లామరస్ లుక్‌తో పోలిస్తే ప్రస్తుతం ఆయనలో భారీ మార్పు కనిపించడంతో, కొందరు నెటిజన్లు “ఇతను భానుచందరా?” అంటూ ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన వయస్సు 73 ఏళ్లు కావడంతో నహజంగానే వచ్చిన ఈ మార్పు అభిమానులను షాక్‌కు గురిచేసింది. మేకప్ లేకుండా చాలా సాధారణంగా కనిపించడంతో ఈ వీడియో మరింత వైరల్ అయింది. అయితే రూపం మారినా ఆయనలోని గుండ్రమైన స్వరం, కళ్లలోని పవర్ మాత్రం అలాగే ఉందని అభిమానులు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.