

పాకిస్తాన్ జైల్లో ఇమ్రాన్ ఖాన్ హత్య!

- అఫ్ఘన్ మీడియా సంచలన ప్రకటన
- ఆరోపణలను ఖండించిన పాకిస్తాన్

04

రవి సినిమాలు ఫైరస్ చేయలేదు

- ఐబొమ్మ కేసులో కొత్త ట్విస్ట్!
- విచారణలో కీలక విషయాలు వెల్లడి

02

జనాభా లెక్కలకు భిన్నంగా లిజర్వేషన్లు

- హైకోర్టులో కేసు దాఖలు
- విచారణ రేపటికి వాయిదా

02

కేంద్ర కేబినెట్ సంచలన నిర్ణయం

19,919 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం దేశ మౌలిక సదుపాయాలే లక్ష్యంగా అడుగులు అరుదైన ఖనిజాల కోసం ప్రత్యేక చర్యలు

అరుణాచల్ ప్రదేశ్ భారత్ లో అంతర్భాగం

- చైనా మాటలు ఎన్నటికీ లెక్కచేయం
- చైనా రెచ్చగొట్టే ప్రకటన మానుకోవాలి
- భవిష్యత్తులో దీనికి పరిణామాలు తప్పవు
- విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ అధికార ప్రతినిధి వెల్లడి

04

- రెండు కీలక రైల్వే ప్రాజెక్టులకూ గ్రీన్ సిగ్నల్
- కేబినెట్ నిర్ణయాలను వెల్లడించిన అశ్వినీ వైష్ణవ్

దేశ మౌలిక సదుపాయాలే లక్ష్యంగా కేంద్ర కేంద్ర మంత్రివర్గం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర కేబినెట్ ఒకేసారి నాలుగు ప్రధాన నిర్ణయాలకు ఆమోదం తెలిపింది. దేశంలో అరుదైన-భూమి అయస్కాంతాల దేశీయ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడం అత్యంత ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకుంది మోదీ సర్కార్. అలాగే మహారాష్ట్ర-గుజరాత్ ప్రజలకు ప్రత్యేక బహుమతులు ప్రకటించారు.

రోమింగ్ న్యూస్, న్యూఢిల్లీ: దేశ మౌలిక సదుపాయాలే లక్ష్యంగా కేంద్ర కేంద్ర మంత్రివర్గం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేంద్ర కేబినెట్ ఒకేసారి నాలుగు ప్రధాన నిర్ణయాలకు ఆమోదం తెలిపింది. దేశంలో అరుదైన-భూమి అయస్కాంతాల దేశీయ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడం అత్యంత ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకుంది మోదీ సర్కార్. అలాగే మహారాష్ట్ర-గుజరాత్ ప్రజలకు ప్రత్యేక బహుమతులు ప్రకటించారు.

ఈ మేరకు కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ఈ నిర్ణయాలను ప్రకటించారు. అరుదైన భూమి అయస్కాంతాలతో పాటు, ప్రభుత్వం రెండు కీలక రైల్వే ప్రాజెక్టులను కూడా ఆమోదించింది. ముంబై సమీపంలోని బద్నాపూర్-కర్ణాట్ లైన్, గుజరాత్ లోని ద్వారకా లైన్ లకు ఆమోదం తెలిపింది.

మిగతా 4 లో

చిత్తుగా ఓడిన టీమిండియా

సిరీస్ క్లీన్ స్వీప్ చేసిన దక్షిణాఫ్రికా

07

జీఎంఆర్ ఏరోపార్క్ లో సఫ్రాన్ సెంటర్

వర్చువల్ గా ప్రారంభించిన మోడీ

- అభినందనలు తెలియచేసిన సీఎం రేవంత్

రోమింగ్ న్యూస్, హైదరాబాద్ : తెలంగాణపై సమృద్ధితో హైదరాబాద్ ను ఎంచుకున్న సఫ్రాన్ కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు తెలియజేశారు. శంషాబాద్ సమీపంలోని జీఎంఆర్ ఏరోపార్క్ లో సఫ్రాన్ కు చెందిన ప్రముఖ సంస్థ సఫ్రాన్ నెలకొల్పుతున్న సెంటర్ ను బుధవారం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆన్ లైన్ ద్వారా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ కొత్త సదుపాయం ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగంలో తెలంగాణ వృద్ధికి ఒక మైలురాయిగా నిలుస్తుందన్నారు. ఇది భారతదేశంలో జాబ్స్ ఇంజనీర్ మొట్టమొదటి మెయింటెనెన్స్, రిపేర్, ఓవర్ హాల్ (MRO) సెంటర్ అని తెలిపారు. రూ. 1,300 మిగతా 2 లో

ఫిబ్రవరి 25 నుండి ఇంటర్ పరీక్షలు

- విద్యార్థుల వివరాలపై పారపాట్ల సవరణకు బోర్డు కొత్త మార్గదర్శకాలు
- 30 వరకు నామినల్ రోల్స్ లో తప్పులు సరిచేసుకునే అవకాశం
- తల్లిదండ్రులకు మెసేజ్ అలర్ట్..

2

వాయుగుండంగా అల్పపీడనం

- పశ్చిమ-వాయువ్య దిశగా పయనం
- తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్ష సూచన

02

అవినీతి అనకొండ రేవంత్

- మున్సిపాలిటీల విలీనం దారుణం
- మండిపడ్డ మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

భూములు ప్రజల సొత్తని.. అబ్బ సొత్తు అన్నట్టు, నీ అత్త సొమ్ము అన్నట్టు' దానం చేస్తే బీఆర్ఎస్ పార్టీ చూస్తూ ఉరుకుకోదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్లు కల్వకుంట్ల తారకరామారావు హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పైవేట్ వ్యక్తుల చేతుల్లో మార్ట్, అపార్ట్ మెంట్లు కట్టుకోవడానికి వీలుగా వేల కోట్ల రూపాయలు ఆయన అనుయాయులు సంపాదించుకునేందుకు వీలుగా హైదరాబాద్ ఇండస్ట్రియల్ ల్యాండ్స్ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ పాలసీని తీసుకువచ్చారని కేటీఆర్ విమర్శించారు.

03

రాయితీలు ఇవ్వడమేంటి?

భయాన్ని బలహీనపరుస్తున్నారు.. రాయితీలు సరికాదు

- ట్రాఫిక్ క్రమశిక్షణరాహిత్యాన్ని పెంచుతుంది
- ట్రాఫిక్ చలాన్లు డిస్కాంట్లపై హైకోర్టు ఆగ్రహం

03

సర్వీస్ రివాల్యూర్ అమ్యేసిన ఎస్ఐ!

- అరెస్ట్ చేసిన టాప్ ఫోర్స్ అధికారులు
- అంబర్ పేట్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఘటన

03

నేటి నుంచి పంచాయతీ ఎన్నికల నామినేషన్లు

ఉన్నతాధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్

రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ బిశానిర్దేశం

ఎన్నికలు సజావుగా నిర్వహించాలని సూచన

కాంగ్రెస్ పార్టీపై యుద్ధం చేస్తే తప్పా

- బీసీలకు 42 శాతం లిజర్వేషన్లు రావు
- తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

02

మాసాయిపేటలో జిల్లాస్థాయి గర్ల్స్ కబడ్డీ పోటీలు

రాష్ట్రస్థాయికి 14 మంది జూనియర్, 14 మంది సీనియర్ క్రీడాకారిణులు సెలెక్ట్

యాదగిరిగుట్ట, రోమింగ్ స్టూప్: యాదగిరిగుట్ట మండలం మాసాయిపేటలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఆదర్శ యువజన మండలి ఆధ్వర్యంలో బుధవారం జిల్లాస్థాయి బాలికల కబడ్డీ పోటీలు జరిగాయి. జూనియర్, సీనియర్ విభాగంలో కలిపి జిల్లా నుండి మొత్తం 250 మంది క్రీడాకారిణులు పోటీల్లో పాల్గొనగా.. 24 మంది క్రీడాకారిణులు రాష్ట్రస్థాయికి సెలెక్ట్ అయ్యారు. జూనియర్ విభాగం నుండి 14 మంది, సీనియర్ విభాగం నుండి మరో 14 మంది ప్లేయర్లు స్టేట్ లెవల్ పోటీలకు సెలెక్ట్ అయ్యారు. వీరంతా డిసెంబర్ లో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీల్లో యాదాద్రి జిల్లా తరపున పాల్గొననున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా యువజన క్రీడల అధికారి ధనుంజయ, జిల్లా కబడ్డీ అధ్యక్షుడు గొంగిడి మహేందర్ రెడ్డి, హైస్కూల్ హెచ్ఎం మల్లికార్జున్, జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పూల నాగయ్య, కోశాధికారి గండమల్ల కుమార్, పీఈటీలు విజయ్,



సురేందర్, చంద్రకుమార్, మనోహర్, రాము, శేఖర్, కన్వీనర్ ఇరిటెపు శ్రీనివాస్ గౌడ్, కార్యవర్గ సభ్యులు, ఆదర్శ యువజన మండలి అధ్యక్షుడు కట్నం శ్రీనివాస్, గ్రామ యువకులు తదితరులు ఉన్నారు.

పంచాయతీ ఎన్నికలు పకడ్బందీగా జరగాలి

ఎన్నికల ప్రక్రియపై జనగామ కలెక్టర్ రిజిస్ట్రార్ బాషా షేక్

జనగామ, నవంబర్ 26: (రోమింగ్ స్టూప్) పంచాయతీ ఎన్నికలు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో ఎన్నికల ప్రవర్తన నియమావళి ని అందరూ పాటించేలా సంబంధిత అధికారులు పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టాలని జనగామ జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ రిజిస్ట్రార్ బాషా షేక్ అన్నారు. మొదటి విడత లో భాగంగా.. ఐదు మండలాల్లో ప్రారంభం కానున్న పంచాయతీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఆర్డీ ఓ, తహసీల్దార్, డి పి ఓ, ఎంపీడిఓ తదితర సంబంధిత అధికారులతో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ పింకేష్ కుమార్ తో కలిసి కలెక్టర్ బుధవారం గూగుల్ మీటింగ్ ద్వారా ఎన్నికల నిర్వహణ మీద దిశా నిర్దేశం చేశారు ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి పక్కా ప్రణాళికతో పకడ్బందీగా అమలుయ్యాలా చూడాలన్నారు. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాలను అనుసరిస్తూ నామినేషన్లు స్వీకరించాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. నామినేషన్ స్వీకరణ ప్రక్రియకు అనువుగా తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. నామినేషన్ స్వీకరణ, స్మూటినీ, ఉపసంహరణ, పోలింగ్, కౌంటింగ్ తదితర అన్ని ప్రక్రియలను రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ నియమ, నిబంధనలకు అనుగుణంగా పూర్తి పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని అన్నారు. రాజకీయ పార్టీలకు సంబంధించిన హెర్డింగులు, పోస్టర్లు, గోడలపై రాతలు ఉంటే తొలగించాలని ఆదేశించారు. ఏ దశలోనూ అవినీతినికీ తావు ఇవ్వకూడదని, ఎన్నికల ప్రక్రియ ముగిసేంత వరకు అనుక్షణం జాగ్రూకతతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. నిఘా బృందాలు పకడ్బందీగా కోడ్ అమలు జరిగేలా



పర్యవేక్షణ చేయాలని అన్నారు. ఓటర్లను ప్రభావితం చేసే చర్యలను ఎక్కడికక్కడ నిరోధించాలని, మద్యం, దబ్బు పంపకాలు, ఇతర ప్రలోభాలకు గురి చేసే వస్తువుల పంపిణీపై పటిష్ట నిఘా ఉంచాలన్నారు. ఎన్నికల నిర్వహణకు అవసరమైన సిబ్బందిని పూర్తి స్థాయిలో నియమిస్తూ, ఎన్నికల విధుల పట్ల పరిపూర్ణ అవగాహన కల్పించేలా శిక్షణ తరగతులను ఇప్పటికే నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు.

జనగామ మెడికల్ వ్యాపారి ఆకస్మిక మరణం

జనగామ నవంబర్ 26: (రోమింగ్ స్టూప్) జనగామ పట్టణంలో మెడికల్ హోల్సేల్ వ్యాపారి గట్టు వెంకటేశ్వర్లు (55)బుధవారం రాత్రి అకస్మికంగా మరణించారు. స్థానిక గణేష్ స్ట్రీట్ లో అనేక సంవత్సరాలుగా భవాని మెడికల్ ఏజెన్సీ పేరుతో మెడికల్ హోల్సేల్ వ్యాపారం చేస్తూ అందరితో మంచి సంబంధాలు కలిగి ఉన్న గట్టు వెంకటేశ్వర్లు యధావిధిగా బుధవారం వ్యాపారం చేసి సాయంత్రం మార్కెట్లో దబ్బులు కలెక్టర్స్ కూడా చేసుకున్నారని, ఆ తర్వాత యధావిధిగా ఇంటికి చేరుకున్న ఆయన ఛాతిలో నొప్పి ఉందంటూ పేర్కొంటూ స్పృహ కోల్పోయినట్లు తెలిసింది. వెంటనే ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించినప్పటికీ అప్పటికే గుండె నొప్పితో ఆకస్మికంగా మరణించినట్లు డాక్టర్లు పేర్కొన్నారు. ఈయనకు ఒక కుమారుడు ఒక కుమార్తె, బుధవారం రాత్రి జరిగిన ఈ సంఘటన తెలిసిన వెంటనే వైశ్య వ్యాపార వర్గాలు పెద్దలు



ఆశ్చర్యంతో పాటు, తమ సానుభూతిని ప్రకటిస్తూ వెంకటేశ్వర్లు ఆత్మకు శాంతి కలగాలని వారి కుటుంబానికి మనో దైర్ఘ్యం కలగాలని భగవంతుని ప్రార్థించారు. దివంగత వెంకటేశ్వర్లు అంత్యక్రియలు జనగామ బాలాజీ నగర్ పెట్రోల్ పంపు వెనకాల గల ఆయన నూతనంగా నిర్మించుకున్న గృహంలో గురువారం ఉదయం నిర్వహించబడతాయని బంధువులు పేర్కొన్నారు ఇటీవల చిన్న వయసులోనే గుండె నొప్పితో పలువురు మరణించడం ఆశ్చర్యంతో పాటు అందోళన కలిగిస్తున్న విషయం. ప్రస్తుత సమయంలో మానసిక ప్రశాంతతతో పాటు శారీరక ఆరోగ్యానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలైన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉంది అంటూ పలువురు చర్చించుకోవడం వినిపించింది, ఇది ముమ్మారికి నిజం.

నేనూ కాలుష్య బాధితుడినే

ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఆందోళన

న్యూఢిల్లీ,నవంబర్ 26: దేశ రాజధాని దిల్లీలో వాయు కాలుష్యం ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుడంతో.. తానూ బాధితుడినేనని భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం గంటపాటు వాకింగ్కు వెళ్లడంతో తనకు శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఎదురైనట్లు పేర్కొన్నారు. సుప్రీంకోర్టు విచారణలను వర్చువల్ మోడ్ కు మార్చడానికి బార్ అసోసియేషన్ అంగీకరిస్తే.. కోర్టు ఏకరీతి నియమాన్ని రూపొందించడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. గత రెండు వారాలుగా వాయు నాణ్యత సూచీ (ఏక్వాలిటీ)లు దారుణంగా పడిపోతుండడం.. తీవ్ర కాలుష్యం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తుండడంతో 60 ఏళ్లు పైబడిన న్యాయవాదులు వ్యక్తిగతంగా కోర్టుకు రావడానికి బదులుగా వర్చువల్ విధానంలో విచారణకు హాజరు కావడానికి అనుమతించాలని సీనియర్ న్యాయవాది రాకేష్ ద్వివేది విజ్ఞప్తి చేశారు. మరో సీనియర్ న్యాయవాది కపిల్ సింఘ్ సైతం రాకేష్ ద్వివేది వ్యాఖ్యలతో ఏకీభవించారు. 60 ఏళ్ల వయసులో తాము వాయు కాలుష్యంతో సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలిపారు. దీంతో సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ మాట్లాడుతూ.. తాను కూడా ఇబ్బంది పడుతున్నానన్నారు. జస్టిస్ పీఎస్ నరసింహ, జస్టిస్ అతుల్ ఎస్ చందూర్కర్లతో ధర్మాసనం రెండు వారాల క్రితమే దిల్లీ కాలుష్యంపై న్యాయవాదులను హెచ్చరించింది. పరిస్థితులు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు న్యాయవాదులు స్వయంగా కోర్టుకు హాజరు కావవసరం లేదని.. వర్చువల్ హియరంగ్ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోవాలని లాయర్లకు సూచించింది. ఈ విషయంపై ప్రధాన న్యాయమూర్తితో చర్చిస్తామని తెలిపింది. దేశ రాజధాని దిల్లీలో వాయు నాణ్యత సూచీ తీవ్రంగా పడిపోతుండడంతో పర్యావరణ శాఖ ఇటీవల కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దిల్లీ పరిధిలోని అన్ని ప్రభుత్వ ప్రైవేటు కార్యాలయాల్లో విధులకు హాజరయ్యే సిబ్బందిలో 50శాతం మంది ఇంటి నుంచే పనిచేయాలని, మిగిలిన సగం మంది మాత్రమే కార్యాలయాలకు రావాలని ఆదేశించింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టం-1986లోని సెక్షన్ 5 నిబంధన ప్రకారం ఈ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ ఉత్తర్వులు తక్షణమే అమలులోకి వస్తాయని తెలిపింది. నగరంలో వాహనాల రాకపోకలను తగ్గించే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. 50శాతం మందికి 'వర్క్ ఫ్రం హోం' నిబంధనను అన్ని సంస్థలూ పాటించాల్సిందేనని స్పష్టం చేసింది.

ఎమ్మెల్యేగా నవీన్ యాదవ్ ప్రమాణం

హజరైన్ మంత్రులు, ప్రముఖులు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 25:తెలంగాణలో ప్రస్తుతం సర్పంచ్ ఎన్నికల హడావిడి మొదలైంది. ఈ క్రమంలో ఇప్పటి వరకు రిజర్వేషన్ ల అంశం మీద వాయిదా వడ్ల ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ ను ఎట్టకేలకు తెలంగాణ ఎన్నికల సంఘం నోటిఫికేషన్ ను విడుదల చేసింది. మూడు దశల్లో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. తొలి దశ డిసెంబర్ 11 న పోలింగ్ నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఆ తర్వాత డిసెంబర్ 14, మూడో దశలో డిసెంబర్ 17న ఎన్నికలు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఎన్నికలు జరిగిన రోజు మధ్యాహ్నం తర్వాత ఎన్నికల అధికారులు రిజల్ట్ ను ప్రకటిస్తారు.మరోవైపు సర్పంచ్ ఎన్నికలపై ఇప్పటికే కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ పై పంచ్ లు చేశారు. రిజర్వేషన్ విషయంలో కాంగ్రెస్ బీసీలను మోసం చేసిందంటూ ట్వీట్ చేశారు. మరోవైపు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సర్పంచ్ ఎన్నికలపై కూడా అన్ని పార్టీలు ఫోకస్ పెట్టాయి. మరోవైపు ఇటీవల జూబ్లీహిల్స్ బై పోల్స్ లో 25 వేల భారీ మెజార్టీతో గెలిచిన నవీన్ యాదవ్ ఈ రోజు ఎమ్మెల్యేగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అదే విధంగా.. స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ నవీన్ యాదవ్ తో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు.ఈ కార్యక్రమంకు మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, అజరుద్దీన్ తో పాటు డిప్యూటీ మేయర్ శ్రీలత రెడ్డి, కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే గణేష్, భువనగిరి ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, వీహెచ్ హనుమంతరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధించింది. బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి మాగంటి సునీతపై 24,729 ఓట్ల మెజార్టీతో నవీన్ యాదవ్ గెలుపొందారు.

అత్తింటి వేధింపులకు అల్లుడు బలి..!

హైదరాబాద్, నవంబర్ 25: భార్య కాపురానికి రాకపోవడంతో పాటు అత్తింటి నుంచి వేధింపులు ఎదురవడంతో.. ఆత్మ హత్యాయత్నానికి ప్రయత్నించిన అల్లుడు చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందాడు. ఈ ఘటన మెదక్ జిల్లా వెల్మర్తి మండల కేంద్రంలో చోటు చేసుకుంది..బాధిత కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం..హైదరాబాద్ జగద్గిరిగుట్టకు చెందిన హరిప్రసాద్ (32)కు జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లికి చెందిన పూజతో సుమారు మూడేళ్ల క్రితం వివాహం జరిగింది. వీరికి రెండేళ్ల కూతురు ఉంది. అయితే వివాహం అయినప్పటినుంచి వేరు కాపురం పెట్టాలని భార్య, అత్తమామలు హరి ప్రసాద్పై ఒత్తిడి తెచ్చారు. కాగా ఈ విషయంలో దంపతులిద్దరి మధ్య గొడవలు కావడంతో, తరచూ కూతురును తీసుకొని పూజ తన పుట్టింటికి వెళ్లిపోయేది. ఈ క్రమంలోనే ఈ నెల 2న పెద్దల సమక్షంలో పంచాయతీ నిర్వహించగా.. అక్కడ అందరి ముందు తన కుమారుడిని దుర్భాషలాడి, విషం తాగి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని తన కుమారుణ్ని రెచ్చగొట్టారని హరిప్రసాద్ తల్లితండ్రులు ఆరోపిస్తున్నారు. పంచాయతీ అనంతరం పూజ కుమార్తెను తీసుకుని వెల్మర్తిలో నివాసముంటున్న తల్లిదండ్రుల వద్దకు వెళ్లింది. ఈ క్ర మంలో హరిప్రసాద్ ఈ నెల 18న వెల్మర్తిలోని ఆత్మారంఠిముందు పురుగులమందు తాగాడు. చుట్టుపక్కల వారి సాయంతో కుటుంబ సభ్యులు హైదరాబాద్లోని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించగా, చికిత్స పొందుతూ మంగళవారం మృతిచెందాడు. తన కుమారుడి మృతికి అతని భార్య పూజ, అత్తమామలు వరలక్ష్మి, కిషన్తో పాటు బంధువులు రామాంజనేయులు, కిరణ్, శ్రీహాణిలు కారణమంటూ మృతుడి తండ్రి మల్లేశ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు నమోదు చేసి పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

నకిలీ ఐఏఎస్ అవతారం

ఫిల్మ్ నగర్ పోలీసులు అరెస్టు

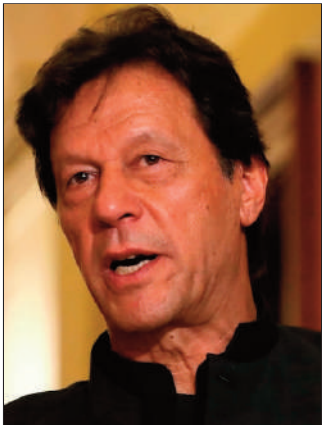
హైదరాబాద్,నవంబర్ 26:ఐఏఎస్ గా అవతారమెత్తి ప్రజలను మోసగిస్తున్న వ్యక్తిని ఫిల్మ్ నగర్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఏసీగార్డ్స్లోని కార్యాలయంలో బుధవారం ఏర్పాటుచేసిన విశేషరేలు సమావేశంలో పశ్చిమ మండలం డీసీపీ శ్రీనివాస్ వివరాలు వెల్లడించారు. చంపాపేటకు చెందిన బత్తిని శశికాంత్ ఏనిమేషన్ కోర్టు చేసి చిన్న కంపెనీ ఏర్పాటు చేశాడు. ఇతని స్వస్థలం ఏపీలోని ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా నందికొట్కూరు. ఇటీవల షేక్పేటలోని అవర్ణ బెరా అపార్టుమెంట్ కు మకాం మార్చాడు. నేర్చుకున్న ఏనిమేషన్ కోర్టును ఉ పయోగించి తన పేరిట నకిలీ ఐఏఎస్, ఐపీఎస్, ఎస్ఐవ అధికారుల గుర్తింపు కార్డులు తయారు చేశాడు. పోలీసు, ఎస్ఐవిలో ప్రత్యేక ఆవరేషన్ కోసం తనను ప్రభుత్వం నియమించిందని నమ్మబలుకుతూ తిరుగుతుండేవాడు. తమిళనాడుకు చెందిన విశ్రాంత సీఆర్పీఎఫ్ జవాన్లు ప్రవీణ్, విమల్ ను గన్మెన్లుగా నియమించుకున్నారు. గన్మెన్లతో కలిసి షేక్పేటలోని గోల్డ్ జిమ్ కు వెళ్లేవాడు. కనరత్తు చేస్తున్న సమయంలో ఫోన్ రింగ్ కాగా ప్రత్యేక ఆవరేషన్ కు వెళుతున్నానంటూ హడావిడిగా జిమ్ నుంచి బయటికి వెళ్లేవాడు. ఈనేపథ్యంలో ఠీవ్నిఐబిసీలో డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గా పనిచేస్తున్నానని, భాఖీ స్థలాలు కేటాయించే విభాగానికి ప్రత్యేక ఐఏఎస్ అధికారిసంటూ జిమ్ ఎండ్ లో హసన్ కు చెప్పాడు. పరిశ్రమ స్థాపన కోసం స్థలం కేటాయింపు జరిగిందంటూ నకిలీ అలాట్మెంట్ ఆర్డర్ తయారు చేసి అలి హసన్ కు చూపించి, రూ.10.50 లక్షల నగదు బ్యాంకు నుంచి బదిలీ చేయించుకున్నాడు. జిమ్ కు వచ్చే మరో వ్యక్తి నుంచి రూ.10లక్షలు వసూలు చేశాడు. కేటాయింపు జరిగిందని సూచించిన స్థలం తన పేరుపై బదిలీ కాకపోవడంతో అలి హసన్ కు ఇతని ప్రవర్తనపై అనుమానం వచ్చి ఫిల్మ్ నగర్ పోలీసులను ఆశ్రయించాడు. కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు నిందితుడు శశికాంత్ ను అరెస్టు చేసి రెండు చరవాణులు, ఆరు సిమ్ కార్డులు, రెండు వాకీటాకీలు, నకిలీ ఐఏఎస్, ఐపీఎస్, ఎస్ఐవ అధికారుల గుర్తింపు కార్డులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇతనికి గన్మెన్లుగా వ్యవహరించిన తమిళనాడుకు చెందిన విశ్రాంత సీఆర్పీఎఫ్ జవాన్లు ప్రవీణ్, విమల్ ను అరెస్టు చేయాలని ఉందని డీసీపీ శ్రీనివాస్ చెప్పారు.



పాపి తన చేతుతో ఉన్న అధికారాన్ని అడ్డంగా వాడుకుంటుండటంపై బిఆర్ఎస్, బిజెపి నుంచి వ్యతిరేకత వ్యక్తం అవుతోంది. పంచాయతీ ఎన్నికల షెడ్యూల్ వెలువడడంతో పోటీ చేయాలనుకొనే అశాపవూలు మద్దతు కూడగట్టు కునేందుకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు ప్రారంభించారు. తమ వర్గాలు, గ్రూపులను పోగేసుకోవడంతో పాటు తమ ప్రాతినిధ్యాన్ని బలపర్చాలని ముఖ్య కార్యకర్తలు, అనుచరులను కోరుతున్నారు. రిజర్వేషన్లు ఖరారు కావడంతో కొందరు అభ్యర్థులూ తమ భార్యలను రంగంలోకి దింపే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటి నుంచి ఆయా పార్టీల పెద్దలు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులను ప్రసన్నం చేసుకొని పార్టీలను పోటీలో నిలిపేందుకు యత్నిస్తున్నారు. ఓటర్లను కూడా ప్రసన్నం చేసుకొనే పనిలో పడ్డారు. తొలి విడతలో ఎన్నికలు జరిగే గ్రామాల్లో అభ్యర్థులకు కేవలం రెండు వారాలు మాత్రమే ప్రచారానికి సమయం దొరుకుతోంది. రెండో విడతలో పోటీ చేసే వారికి షెడ్యూల్ జారీ నుంచి మొదలు పెడితే దాదాసంగా నాలుగైదు రోజులు కలిసి వస్తోంది. తుది విడతలో పోటీ చేసే వారికి దాదాపుగా మూడు వారాల సమయం దక్కుతోంది. ప్రచారానికి అధిక సమయం దక్కుదంటే ఓకింత మంచిదే అయినప్పటికీ ఎన్నికల ఖర్చు తడిసి పాపెడు అవుతుందనే భాధ కూడా తుది విడత అభ్యర్థుల్లో ఉంది. మొత్తంగా గ్రామాల్లో వాదావిడి కొనసాగుతోంది. ఓటర్లకు మాత్రం ఇది ముమ్మాటికీ పండగే.

కేంద్రం రూ. 9,858 కోట్లు గ్రాంట్‌ను అందించనున్నారు. 32 కోటీమీటర్ల కొత్త లైన్ చేయడానికి వీలు కల్పించింది కేంద్రం. ఈ మార్గం ఖరీదీ నుండి ఖరీదైనా వరకు, నల్ల స్టాన్ నుండి మాణిక్ బాగ్ వరకు నడుస్తుంది. ఇది ఫూజే మెట్రో నెట్‌వర్క్‌ను 100 కోటీమీటర్లకు పైగా విస్తరిస్తుంది. ట్రాక్కి జామ్‌లతో ఇబ్బంది పడుతున్న ఖరీదైన నివాసితలకు ఇది ఉప దెడ్ల ఉపసంహరణ. భవిష్యత్ సాంకేతికతను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేసిన శాశ్వత మార్గాల్ (REPM) పథకాన్ని ఆమోదించింది. దీని కోసం రూ. 7,280 కోట్లు బడ్జెట్ కేటాయించింది. భారతదేశంలో హైటెక్ మార్గిల్లను తయారు చేయడమే దీని లక్ష్యం. ఈ మార్గిల్లను పాకెట్ వాహనాలు, మెట్రో ఖరీదంతో ఉపయోగిస్తారు. ఈ కొత్త ప్రణాళిక భారతదేశంలో అభివృద్ధి-భూమి అనుసాంకాల కట్టెత్తికి పూర్తి చేసేది మహానగర వ్యవస్థను సృష్టిస్తుంది. ప్రస్తుతం, ఈ రంగంలో మనం ఇతర దేశాలపై ఆధారపడుతున్నాము. ఈ నిర్ణయం భారతదేశాన్ని స్వావలంబన చేస్తుంది. గుజరాత్ యాత్రీకులకు కూడా కేంద్రం శుభవార్త తెలిపింది. ఓఖా నుండి కనాలస్ రైల్వే లైన్‌ను డబుల్ చేయడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ఈ ప్రాజెక్టుకు రూ. 1,457 కోట్లు ఖర్చవుతుంది. 159 కోటీమీటర్ల పొడవైన ఈ లైన్ దేవభూమి ద్వారకకు ప్రయాణించే రైల్వే సంఖ్యను పెంచుతుంది. ఈ లైన్‌ను రైల్వేపై చేయడం వల్ల సరుకు రవాణా రైల్వే వేగంగా నడచడానికి వీలు కలుగుతుంది. ఇది ఈ ప్రాంత అభివృద్ధిలో ఒక మైలురాయిగా నిలుస్తుంది. ఈ నాలుగు నిర్ణయాల కోసం ప్రభుత్వం మొత్తం రూ. 19,919 కోట్లు ఖర్చు చేస్తోంది. ఇది ఒకే రోజులో తీసుకున్న ముఖ్యమైన నిర్ణయం. ఇది రైల్వే, మెట్రో ప్రాజెక్టులను పరిగణనలోకి తీసుకునే కేంద్రం. రేర్ ఎప్స్ వధకం దేశ సాంకేతికతకు కొత్త దిశానిర్దేశం చేస్తుంది. ఈ ప్రాజెక్టులు సకాలంలో పూర్తవుతాయని కేంద్ర మంత్రి అశిని వైష్ణవ్ స్పష్టం చేశారు.

గంటల వరకు వీసా రహిత ప్రయాణానికి అనుమతిస్తుంది. బ్రిటన్‌లో నివసిస్తున్న భారత పౌరరాలు పేమా మార్గజోమ్ థోంగ్‌డోక్ నవంబర్ 21న లండన్ నుండి జపానీకు వెళ్తుంటుంది. ఆమె వారు గంటల పాటు నిర్బంధించిన స్టాప్ ఒక పీడకలగా మారింది. ఇమ్మిగ్రేషన్ అధికారులు ఆమె పాస్‌పోర్ట్‌ను అరుణాచల్ ప్రదేశ్ ఆమె జన్మస్థలం అని రాసి ఉండటం వల్ల చట్టవిరుద్ధమని ప్రకటించారని పేర్కొన్నారు. థోంగ్‌డోక్ జరిగిన సంఘటన గురించి సైన్యానికి విలేసాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి మాహ్ నింగ్ మాట్లాడా. ఆమెపై ఎలాంటి నిర్బంధ చర్యలు, నిర్బంధం లేదా వేధింపులు జరగలేదని పేర్కొన్నారు. చైనా సరిహద్దు తనిఖీ అధికారులు చట్టాలు, నిబంధనల ప్రకారం అన్ని ప్రక్రియలను పూర్తి చేశారు. సంబంధిత వ్యక్తి యొక్క చట్టపరమైన

[illegible]

నవ్యాధిక్తి, నవంబర్ 26: నవంబర్ 10న ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట సమీపంలో జరిగిన కారు బాంబు పేలుడు కేసులో ఎన్ఐఏ మరో నిందితుడిని అరెస్టు చేసింది. దర్యాప్తు సంస్థ తెలిపిన ప్రకారం, ఉమర్ నిందితుడు కారు పేలుడుకు ముందు ప్రధాన నిందితుడు, ఉగ్రవాది ఉమర్ ఉస్ సనీటీ నహకరించాడు. అతనికి ఆశ్రయం కల్పించడంలోని పాత్ర అయినవలననే నహాయ్ నిందితాంధాని అభియోగాలు ఉన్నాయి. ఢిల్లీలో కారు పేలుడు ఘటనలో తాజాగా అరెస్టు అయిన నిందితుడి పేరు షోయేబ్. అతడు హర్యానాలోని ఫరీదాబాద్లోని ధౌజ్ గ్రామానికి చెందినవాడు. రెండు వారాల కింద ఢిల్లీలో జరిగిన పేలుడు ఘటనకు ముందు వరకు నిందితుడు షోయేబ్ ఉగ్రవాది ఉమర్ కు తన ఇంట్లోనే ఉన్నాడు. దాంతో పాటు ఉమర్ కు కావాల్సిన అన్ని సమకూర్చినట్లు ఎన్ఐఏ పరాధమిక దర్యాప్తు తెలిసింది. ఈ అభియోగాలతోనే నిందితుడు షోయేబ్ ను బుధవారం నాడు ఎన్ఐఏ అరెస్టు చేసింది. ఉగ్రవాది ఉమర్ సనీటీ ఆశ్రయం ఇవ్వడమే కాకుండా, అతనికి షోయేబ్ అన్ని రకాల లాజిస్టిక్ సపోర్ట్ కూడా అందించాడని తెలిపింది. ఇందులో వసతి, సామాగ్రి, ఇతర రకాల సహాయం ఉన్నాయి. ఈ కేసులో షోయేబ్ ఏడవ నిందితుడిగా ఉన్నాడు. ఇంతకుముందు ఉమర్ కు నుబంద్ధించిన మరో అరుగును సహచరలను అరెస్టు చేసింది. ఈ చర్య కేసు నుబంద్ కింద జరిగింది. ఢిల్లీలో ఉమర్ ఆత్మాహుతి దాడికి సంబంధించిన ఆధారాలపై దర్యాప్తు సంస్థ ఎన్ఐఏ పనిచేస్తోంది. అనేక రాష్ట్రాల్లోని స్థానిక పోలీసులతో కలిసి సోదాలు నిర్వహిస్తోంది. ఈ దాడిలో పాల్గొన్న ఇతర వ్యక్తులను గుర్తించి, అరెస్ట్ చేస్తున్నారు. ఈ ఉగ్రవాది వెనుక ఉన్న ఫూర్తి కుట్రను ఛేదించేందుకు దర్యాప్తు కౌససాగుతోంది. త్వరలోనే మిగతా నిందితులను, దాడికి ప్లాన్ చేసిన మహస్తర్ మైంది.. దాడికి కారణాలు దర్యాప్తులో తేలతాయన్నారు.

తిన్న తర్వాత కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం అనిపిస్తుందా?

ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి!

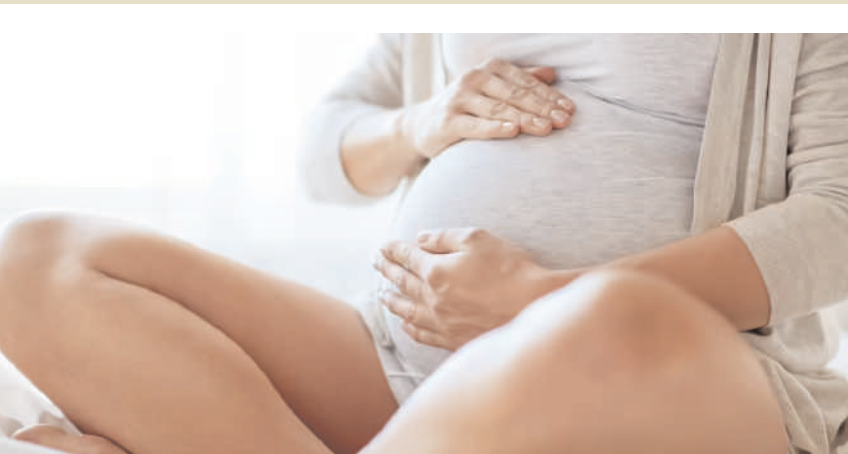
మనలో చాలా మంది తిన్న తర్వాత కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీనికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థలో అధిక గ్యాస్, త్వరగా తినడం, మలబద్ధకం, కొన్ని రకాల ఆహారాలు, అతిగా కొవ్వు లేదా కారంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం కూడా దీనికి కారణం కావచ్చు. మీరు కూడా తిన్న తర్వాత కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? అలా అయితే, మీరు IBS సమస్యతో బాధపడుతుందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అసలు IBS అంటే ఏంటి? ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారం విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

IBS అంటే ఏమిటి?

IBS అంటే ఇరిటబుల్ బెవెల్ సిండ్రోమ్ (Irritable Bowel Syndrome). ఇది కడుపు, ప్రేగులను ప్రభావితం చేసే ఒక సాధారణ, దీర్ఘకాలిక జీర్ణ సమస్య. దీని ప్రధాన లక్షణాలు కడుపు నొప్పి, తిమ్మిరి, ఉబ్బరం, గ్యాస్, అతిసారం లేదా మలబద్ధకం (లేదా రెండూ). IBS ప్రాణాంతకం కానప్పటికీ, ఇది జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సమస్యకు మందులు, చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

IBS సమస్య ఉన్నవారు కరిగే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఓట్స్, పప్పులు, క్యారెట్లు, బంగాళదుంపలు వంటివి తినాలి. అలాగే, తక్కువ ప్రక్టోజీ ఉన్న పండ్లు (అరటిపండ్లు, బెల్లెలు) అల్లం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. IBS లక్షణాల ప్రకారం, మలబద్ధకం తగ్గించడానికి ఫైబర్ ముఖ్యమైనది, కానీ కొందరికి కరగని ఫైబర్ (బీన్స్, బ్రోకలీ వంటివి) ఉబ్బరాన్ని పెంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

IBS సమస్యలు ఉన్నవారు కొన్ని ఆహారాలను తగ్గించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అధిక ప్రక్టోజీ, గ్యాస్ కలిగించే కూరగాయలు (బీన్స్, బ్రోకలీ వంటివి), కొన్ని పాల ఉత్పత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలను తీసుకోకండి. కెఫీన్, ఆల్కహాల్, కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను కూడా నివారించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



శీతాకాలం.. గర్భిణీ స్త్రీలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే!

శీతాకాలంలో గర్భిణీ స్త్రీలు తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. చలి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇంకా, ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గడం వల్ల అధిక లేదా తక్కువ రక్తపోటు వస్తుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరికీ ప్రమాదకరం. చల్లని గాలులు శరీరాన్ని డిస్కాడ్రేట్ చేస్తాయి. దీని వలన అలసట, తలతిరుగుడు, బలహీనత ఏర్పడుతుంది. విటమిన్ డి లోపం, చర్మం పొడిబారడం కూడా గర్భిణీ స్త్రీలకు సమస్యగా ఉంటుంది. అందువల్ల, ఈ సీజన్లో అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

శీతాకాలం గర్భిణీ స్త్రీలను అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది . గర్భధారణ సమయంలో రోగనిరోధక శక్తి ఇప్పటికే బలహీనంగా ఉన్నందున, ఘ్న, జలుబు, స్యుమోనియా వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు అతిపెద్ద ప్రమాదం. చల్లని ఉష్ణోగ్రతలు రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తాయి. దీని వలన చేతులు, కాళ్ళు చల్లబడటం, తిమ్మిరి, రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడతాయి. కొంతమంది మహిళలు కీళ్ల నొప్పులు, అలసట, శ్వాస సమస్యలను కూడా అనుభవించవచ్చు. చర్మం పొడిబారడం, పగుళ్లు సర్వసాధారణం. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీని వలన ఎముకలు బలహీనపడతాయి. శరీరం తగినంత వెచ్చగా లేకపోతే కండరాల దృఢత్వం, నొప్పి కూడా సమస్యగా ఉంటుంది. అందువల్ల, గర్భధారణ సమయంలో చల్లని వాతావరణం ప్రభావాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- గర్భిణీ స్త్రీలు శీతాకాలంలో క్రమం తప్పకుండా వెచ్చని దుస్తులు ధరించాలి.
- విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. చాలా చల్లగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తినడం మానుకోండి.
- పగటిపూట తేలికపాటి వ్యాయామం లేదా వాకింగ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచుతుంది.
- ఈ సీజన్లో దాహం వేయకపోయినా తగినంత నీరు తాగుతుండాలి.
- ఉదయం సూర్యరశ్మికి నిలబడటం చాలా ముఖ్యం.
- వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు మార్స్ ధరించండి.
- గర్భధారణ సమయంలో మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం కాబట్టి, తగినంత నిద్రపోండి. ఒత్తిడిని నివారించండి. ఏవైనా అసాధారణ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
- వైద్యుల సలహా మేరకు ఘ్న వ్యాక్సిన్ తీసుకోండి.
- ఎప్పటికప్పుడు ట్రిసిటల్ చెక్ఎప్లు చేయించుకోండి.

మన శరీరంలో అనేక విధులను నిర్వహించే ఈ పోషక పదార్థం గురించి మీకు తెలుసా..? దీన్ని ఎలా పొందాలంటే..?

మన శరీరంలో అనేక జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడేందుకు, శరీరానికి శక్తి లభించేందుకు, రోగాలు రాకుండా ఉండేందుకు అనేక పోషకాలు సహాయం చేస్తాయి. కనుక అన్ని పోషకాలను మనం తరచూ అందేలా చూసుకోవాలి. అయితే పోషకాలు అంటే చాలా మంది విటమిన్ ఎ, బి12, విటమిన్ డి, సి లాంటివి చెబుతారు. అంత వరకు బాగానే ఉన్నా ఇంకా అలాంటి పోషకాలు చాలానే ఉన్నాయన్న సంగతి అనేక మందికి తెలియదు. మన శరీరానికి కేవలం విటమిన్లు మాత్రమే కాదు, అనేక మినరల్స్ కూడా అవసరం అవుతాయి. కనుక మినరల్స్ కూడా లభించేలా చూసుకోవాలి. ఇక మినరల్స్లో క్యాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం వంటివి చెబుతారు. కానీ ఇవే కాకుండా మన శరీరానికి కావల్సిన మినరల్స్ లో ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో సెలీనియం కూడా ఒకటి. సెలీనియం కూడా మన శరీరంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అనేక జీవక్రియలకు ఇది అవసరం అవుతుంది.

అనేక పనులు నిర్వహిస్తుంది..

మనకు నిత్యం అవసరం అయ్యే అనేక మినరల్స్లో సెలీనియం కూడా ఒకటి. దీని గురించి చాలా మందికి అవగాహన లేదు. అందువల్ల సెలీనియంను చాలా మంది తీసుకోరు. కానీ ఇది అనేక పనులను నిర్వహిస్తుంది. మన శరీరంలో అనేక జీవక్రియలకు సహాయం చేస్తుంది. మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుంది. మన శరీర మెటబాలిజం పెరిగేందుకు సెలీనియం దోహదం చేస్తుంది. దీని వల్ల క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుతుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దగ్గు, జలుబు వంటి అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి. సెలీనియం వల్ల థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. థైరాయిడ్ ఉన్నవారికి సెలీనియం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అలాగే శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు సెలీనియం ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లాగే..

విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను వాడుతున్నారా..? అయితే ఈ విషయాలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాల్సిందే..!

విటమిన్ డి మనకు సూర్యరశ్మి ద్వారా లభిస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. రోజూ కాసేపు ఎండలో నిలుచుంటే ఈ విటమిన్ను చాలా సులభంగా పొందవచ్చు. పూర్వం ప్రజలు రోజూ ఎండలో శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసేవారు. కనుకనే వారికి విటమిన్ డి లోపం ఉండేది కాదు. కానీ ఇప్పుడు మనుషుల శరీరానికి అసలు ఎండ తగలడం లేదు. అంతో విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతోంది. ప్రస్తుతం మన దేశంలో అధిక శాతం మంది ప్రజలు విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. చిన్నారుల్లో ఈ సమస్య అధికంగా ఉంటోంది. దీని వల్ల చిన్నారలకు విటమిన్ డి డ్రాప్స్ను ఇవ్వాలి వస్తోంది. అలాగే పెద్దలు కూడా చాలా మంది విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను వాడుతున్నారు. అయితే ఇంత వరకు బాగానే ఉన్నా విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను వాడుతున్న వారు పలు విషయాలను తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

విటమిన్ డి ఎక్కువైతే..

విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను సొంతంగా వాడకూడదు. కచ్చితంగా డాక్టర్ సూచన మేరకు ఉపయోగించాలి. విటమిన్ డి లోపం ఉంటే మన శరీరానికి తగిన విధంగా వైద్యులు డోసు నిర్ణయిస్తారు. ఆ ట్యూబ్లెట్లను ఎన్ని రోజులు ఏ సమయంలో వేసుకోవాలో నిర్ధారిస్తారు. ఈ క్రమంలో వైద్యులు సూచించిన మేర మాత్రమే ఈ ట్యూబ్లెట్లను వాడాల్సి ఉంటుంది. కానీ కొందరు మాత్రం నిర్దేశించిన కాల పరిమితి కన్నా ఎక్కువ కాలం పాటు ఈ ట్యూబ్లెట్లను వాడుతారు. అలా ఎన్నడూ చేయకూడదు. అవసరం అయితే మళ్లీ టెస్టులు చేయించుకుని డాక్టర్ను కలిసి ఆ తరువాత మాత్రమే ఈ ట్యూబ్లెట్లను వాడాల్సి ఉంటుంది. విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను అధికంగా ఉపయోగిస్తే పలు దుష్ఫరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. విటమిన్ డి కొవ్వులో కరుగుతుంది. కనుక ఇది శరీరంలో నిల్వ ఉంటుంది. అయితే విటమిన్ డి ట్యూబ్లెట్లను ఎక్కువ కాలం పాటు వాడితే శరీరంలో దీని మోతాదు పెరిగిపోతుంది. దీంతో శరీరం విష తూల్యంగా మారుతుంది. శరీరంలో విటమిన్ డి మరీ అధికంగా ఉంటే ఆ పరిస్థితిని విటమిన్ డి టాక్సిసిటీ అంటారు. ఇది మరింత ప్రమాదమని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీంతో పలు వ్యాధులు వస్తాయని వారు అంటున్నారు.

తీవ్ర ప్రభావం..

విటమిన్ డి శరీరంలో అధికంగా పేరుకుపోతే అప్పుడు అలాంటి స్థితిని హైపర్ విటమినిస్మిన్ డి అంటారు. అంటే మోతాదుకు మించిన విటమిన్ డి శరీరంలో ఉండడం అన్నమాట. ఈ స్థితిలో శరీరం తీవ్ర దుష్ఫరిణామాలను ఎదుర్కొంటుంది. శరీరంలో విటమిన్ డి మోతాదు మించితే, అది దీర్ఘకాలంగా



ఇక సెలీనియం మినరల్ అయినప్పటికీ ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్లాగే పనిచేస్తుంది. రోజూ మన శరీరానికి తగినంత సెలీనియం లభించేలా చూసుకోవాలి. దీని వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. సెలీనియం యాంటీ వైరల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభించేలా చేస్తుంది. వైరస్ కారణంగా వచ్చే వ్యాధులు, జ్వరాలను తగ్గిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. వ్యాధులు రాకుండా చూస్తుంది. సెలీనియం తగినంతగా లభించకపోతే శరీరం తరచూ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడుతుంది. కనుక మన శరీరానికి సెలీనియం లభించేలా చూసుకోవాలి. సెలీనియం మనకు రోజుకు 70 నుంచి 80 మైక్రోగ్రాముల మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. ఇది మనకు అనేక ఆహారాల్లో లభిస్తుంది.

సెలీనియం ఉండే ఆహారాలు..

సెలీనియం మనకు సముద్రపు ఆహారంలో అధికంగా లభిస్తుంది. పీతలు, చేపలు, రొయ్యలు వంటి ఆహారాలను తింటుంటే సెలీనియంను పొందవచ్చు. అలాగే బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా విత్తనాలు, అవినీ గింజలు వంటి నట్స్, సీడ్స్లోనూ ఇది ఉంటుంది. చికెన్, కోడిగుడ్డు, పాలకూర, పుట్ట గొడుగులు వంటి ఆహారాలను తింటున్నా కూడా సెలీనియంను పొందవచ్చు. వెల్లుల్లి, ఆవాలు, ఆలివ్ ఆయిల్, బ్రోకలీ, ఓట్స్, మటన్ లివర్, పైన్ నట్స్ వంటి ఆహారాలను తినడం వల్ల కూడా సెలీనియం లభిస్తుంది. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తరచూ తింటుంటే సెలీనియం లభించేలా చూసుకోవచ్చు. దీంతో అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉ ండవచ్చు.



అలాగే ఉంటే అప్పుడు వికారం, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే శరీరంలో క్యాల్షియం స్థాయిలు విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి. దీంతో కిడ్నీ స్ట్రోన్లు ఏర్పడుతాయి. కొందరిలో కిడ్నీలు దెబ్బ తినే ప్రమాదం ఉంటుంది. విటమిన్ డి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటే కొందరికి బీపీ పెరుగుతుంది, అలాగే ఎముకలపై ప్రభావం పడుతుంది. ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. అలసట, నీరసం ఉ



ంటాయి. కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరిగి మూత్రం సాఫీగా జారి అయ్యేందుకు కష్టమవుతుంది. దీంతో కిడ్నీలపై అధికంగా భారం పడుతుంది. ఇలా విటమిన్ డి మోతాదు మించితే అనేక తీవ్ర పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

ఎంత మోతాదులో అవసరం..

విటమిన్ డి మనకు సాధారణంగా రోజుకు 600 ఐయూ మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. విటమిన్ డి మనకు విటమిన్ డి2, డి3 అనే ట్యూబ్లెట్ల రూపంలో లభిస్తుంది. ఇది మన శరీరంలో విటమిన్ డి గా మారుతుంది. విటమిన్ డి2 మనకు వృక్ష సంబంధ పదార్థాల ద్వారా లభిస్తే, డి3 జంతు సంబంధ పదార్థాల ద్వారా లభిస్తుంది. ఇవి రెండూ మన శరీరంలో విటమిన్ డిగా మారుతాయి. కనుక విటమిన్ డి పొందాలంటే వృక్ష లేదా జంతు సంబంధ పదార్థాలు వేటివైనా తీసుకోవచ్చు. నారింజ పండ్లు, అవకాడో, పుట్టగొడుగులు, చీజ్, పాలు, పెరుగు, చికెన్, మటన్, మటన్ లివర్, చేపలు, గుడ్డు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా విటమిన్ డి లభించేలా చూసుకోవచ్చు. విటమిన్ డి లోపం ఉ న్నవారికి రోజుకు 6000 ఐయూ లేదా వారానికి 50,000 ఐయూ మోతాదులో విటమిన్ డి లభించేలా ట్యూబ్లెట్లను ఇస్తారు. ఈ క్రమంలోనే ట్యూబ్లెట్లను ఎంత కాలం పాటు వాడాలో అంతే కాలం పాటు వాడాల్సి ఉంటుంది. ఎక్కువ కాలం పాటు వాడితే తీవ్ర దుష్ఫరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

ఫ్యాన్స్ కు బాలయ్య 'డబుల్' ట్రీట్

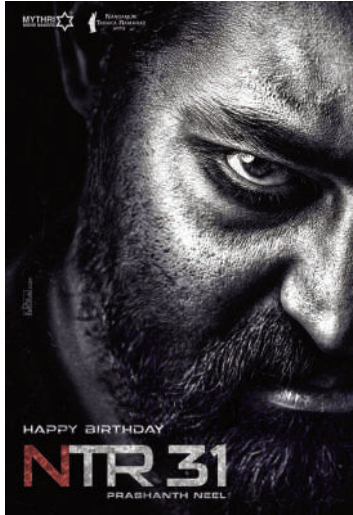
బాలకృష్ణ ప్రస్తుతం హిట్ కాంబినేషన్ ను రిపీట్ చేస్తున్నాడు. తనకు ఇప్పటికే తనకు సింహా, లెజెండ్, అఖండ వంటి హిట్స్ ఇచ్చిన దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీనుతో నాల్గోసారి 'అఖండ 2 తాండవం' సినిమాతో పలకరించబోతున్నాడు. ఈ సినిమా డిసెంబర్ 5న ప్యాన్ ఇండియా లెవల్లో తెలుగు, తమిళం, హిందీ, మలయాళం, కన్నడ, భోజ్ పురి, అవధ్ భాషల్లో విడుదల కాబోతుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా టైలర్ అఖండ 2 తాండవం పై అంచనాలు పెంచేశాయి. ఈ సినిమా తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు హిందీలో భారీ బిజినెస్ చేసినట్టు సమాచారం. అంతేకాదు బాలకృష్ణ కెరీర్ లో తొలి ప్యాన్ ఇండియా చిత్రం ఇదే కావడం గమనార్హం. ఓ హీరో సినిమా 65 యేళ్ల వయసులో ప్యాన్ ఇండియా లెవల్లో విడుదల కావడం అనేది మాములు విషయం కాదు. రజనీకాంత్, కమల్ హాసన్, చిరంజీవి, మోహన్ లాల్ తర్వాత ఈ ఏజ్ లో ప్యాన్ ఇండియా వ్యాప్తంగా తన సినిమాను విడుదల చేసిన సీనియర్ హీరోగా బాలయ్య రికార్డులకు ఎక్కుడు. తాజాగా గోపీచంద్ మలిినేని దర్శకత్వంలో చేస్తోన్న చిత్రంలో చారిత్రక పాత్రలో కనమిందు చేయబోతున్నాడు. ఈ మూవీలో బాలకృష్ణ మరోసారి డ్యూయల్ రోల్లో చేయబోతున్నట్టు తెలుస్తుంది. ఇద్దరు రాజులు కత్తితో పట్టుకున్న ఫోటో ను విడుదల చేశారు. వీరిసింహారెడ్డి తర్వాత మరోసారి గోపీచంద్ మలిినేనితో మరోసారి డ్యూయల్ రోల్ ఫార్ములాతోనే ఆడియన్స్ ముందుకు రాబోతున్నాడు. ఇక బాలయ్య, బోయపాటి శ్రీను విషయానికొస్తే.. వీళ్ల కాంబినేషన్ లో వచ్చిన అన్ని సినిమాల్లో బాలకృష్ణ డ్యూయల్ రోల్స్ చేయడం విశేషం. తాజాగా గోపీచంద్ మలిినేని ... బాలకృష్ణ తో చేయబోతున్నది చారిత్రక నేపథ్యమున్న సినిమా. ఈ సినిమా పూజా కార్యక్రమానికి ఏపీ మంత్రులు గొట్టిపాటి రవికుమార్, అనగాని సత్యప్రసాద్ హాజర్ల స్క్రిప్ట్ ను నిర్మాతలకు అందజేశారు. బి.గోపాల్ తొలి షాట్ కు క్లాప్ కొట్టారు. బాలయ్య చిన్న కూతురు తేజస్విని కెమెరా స్క్విచ్చాన్ చేశారు. ఫస్ట్ షాట్ కు బాబీ, బోయపాటి శ్రీను, బుచ్చిబాబు సమిష్టిగా డైరెక్ట్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి స్టార్ దర్శకులు, అనేక మంది నిర్మాతలు హాజరయ్యారు.



ఆస్కార్ రేసులో మహావతార్ నరసింహా..!

సిని ప్రపంచంలో సంచలనాన్ని రేపిన యానిమేషన్ చిత్రం ‘మహావతార్ నరసింహా’ విడుదలైన సమయంలో,భారత్ లో యానిమేషన్ సినిమాలు పెద్దగా ఆదరణ పొందవని భావన ఉండేది. అయితే ఆ అంచనాలను పూర్తిగా తారుమారు చేస్తూ ఈ చిత్రం అద్భుతమైన విజయాన్ని అందుకుంది. అశ్విన్కుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ మూవీని హెంబర్ బల్ సస్పెన్సు సుమారు రూ.40 కోట్ల బడ్జెట్ తో నిర్మించింది. థియేటర్లకు వచ్చిన వెంటనే పాజిటివ్ టాక్ ను సొంతం చేసుకున్న ఈ సినిమా, దేశవ్యాప్తంగా భారీ బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. దీర్ఘకాలిక ప్రదర్శనలో రూ.325 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్లు సాధించి అనేక రికార్డులను తిరగరాసింది. ఇప్పటికే తనదైన మార్క్ చేసుకున్న ‘మహావతార్ నరసింహా’ ఇప్పుడు మరో అరుదైన ఘనతను అందుకుంది ఎ అదే ఆస్కార్ రేసులో ప్రవేశించడం. ఇటీవల ప్రకటించిన ఆస్కార్ ప్రాథమిక జాబితాలో ఈ చిత్రానికి స్థానం దక్కింది. యానిమేషన్ విభాగంలో మొత్తం 35 చిత్రాలు నామినేషన్ కోసం పోటీపడుతున్నాయి. ఆ జాబితాలో ‘మహావతార్ నరసింహా’ కూడా ఉండటం గర్వకారణం. ఈ 35 చిత్రాల్లోంచి ఒక్కటిని అధికారిక నామినేషన్ కోసం ఎంపిక చేస్తారు. ఆ ఎంపికలో ‘మహావతార్’ నిలిస్తే, ఇండియా నుంచి ఆస్కార్ నామినేషన్ కు ఎంపికైన తొలి యానిమేషన్ చిత్రం అనే చరిత్ర సృష్టిస్తుంది. అంతేకాక, నామినేషన్ దశను దాటితే, అవార్డు అందుకునే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయని సినీ పర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి.

ఎన్టీఆర్ సినిమా టైటిల్ డ్రాగన్ కాదా?



టాలీవుడ్ యంగ్ బ్రెగర్ జూనియర్ ఎన్టీఆర్ - ‘కేజీఎఫ్’ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ నీల్ కాంబోలో తెరకెక్కుతున్న సినిమా ‘డ్రాగన్ ‘. ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణ సంస్థ మైత్రి మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ పాన్-ఇండియా మూవీపై సినీ పర్గాల్లో భారీ హైప్ క్రియేట్ అయింది. ఈ మూవీలో ‘కాంతార్’ బ్యూటీ రక్తిణి పసంత్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్లు, ఫస్ట్ లుక్ లు అభిమానుల్లో అంచనాలను ఆకాశానికి చేరాయి. అయితే, ఈ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ కు ‘డ్రాగన్’ అనే పేరు పైసల్ కాలేదని నిర్మాతలు చెప్పడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఎన్టీఆర్ - ప్రశాంత్ నీల్ కాంబినేషన్ లో రూపొందుతున్న భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ #NTR31. ప్రస్తుతం వర్కింగ్ టైటిల్ ‘డ్రాగన్’ అనే పేరు పెట్టారు. ఈ సినిమా 2024 చివర్లో అధికారికంగా అనౌన్స్ అయినప్పటికీ, ప్రీప్రొడక్షన్ సుకుమారన్, రాజమౌళి వంటి వాళ్లు ‘డ్రాగన్’ అని పలు సందర్భాల్లో ప్రస్తావించడంతో ఆ పేరే పైసల్ అన్న అభిప్రాయం ఏర్పడింది. దీంతో యాక్షన్, మాన్ ఎలిమెంట్స్ తో ప్రేక్షకులను థియేటర్లలో కట్టిపడేస్తుందని ఇండస్ట్రీలో గట్టి నమ్మకం ఏర్పడింది. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్టీఆర్ మూవీ టైటిల్ పైసల్ కాలేదని నిర్మాతలు మైత్రి మూవీ మేకర్స్ స్పష్టం చేశారు.తాజాగా నిర్మాత మైత్రి రవి ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ..” ‘డ్రాగన్’ కేవలం టెంటేటివ్ టైటిల్స్ లో ఒకటి మాత్రమే. ఇంకా చాలా ఆప్షన్స్ పరిశీలిస్తున్నాం. మూవీ స్కేల్, ఎన్టీఆర్ క్యారెక్టర్ డిమాండ్ కు తగ్గట్టు అంతర్జాతీయ స్థాయి టైటిల్ ఫిక్స్ చేస్తాం” అని తెలిపారు. ప్రస్తుతం షూటింగ్ జోరుగా సాగుతోంది. ఆఫర్స్ షెడ్యూల్ పూర్తయిన తర్వాత ఆఫీసాలో భారీ షెడ్యూల్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. 2026లో ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఎన్టీఆర్ కెరీర్ లో ఇది ఒక యూనివర్సల్ బ్లాక్ బస్టర్ అవుతుందని టాలీవుడ్ పర్గాలు ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.అయితే ఇప్పుడు మూవీ నిర్మాతల కామెంట్స్ తో ఇంతకీ సినిమా టైటిల్ ఏంటి? అనే చర్చ మొదలైంది. ఇండస్ట్రీలో ఏ విషయం దాచాలని ప్రయత్నించినా.. బయటపడకుండా కాపాడటం చాలా కష్టం. ముఖ్యంగా మూవీ అప్టేట్స్, టైటిల్స్ విషయంలో మూవీ మేకర్స్ ఎంత జాగ్రత్త పడినా.. ఎప్పుడో ఒక్కసారి బయటపడుతునే ఉంటాయి. గతంలో కొరబాల శివ - మెగాస్టార్ చిరంజీవి కాంబో మూవీ ఆచార్య సినిమా టైటిల్ ను, అధికారికంగా ప్రకటించే ముందే చిరంజీవి స్వయంగా ఒక ఈవెంట్ లో పొరపాటున బయటపెట్టారు. వెంటనే సారి చెప్పినా, అప్పటినుంచి “మెగా లీక్స్” అనే పదం ఇండస్ట్రీలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది.

ఆన్లైన్ వేధింపులపై సమంత పోరాటం



ప్రముఖ నటి సమంత, మహిళలపై ఆన్లైన్ లో పెరుగుతున్న వేధింపులను ఎదుర్కోవడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఈ లక్ష్యంతో ఐక్యరాజ్య సమితి ఆధ్వర్యంలో పనిచేస్తున్న ‘యూఎన్ విమెన్ ఇండియా’తో కలిసి పనిచేయాలని నిర్ణయించారు. మహిళలపై డిజిటల్ ప్రపంచంలో జరుగుతున్న హింసను నివారించేందుకు నవంబర్ 25 నుంచి డిసెంబర్ 10 వరకూ జరుగునున్న 16 రోజుల ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమంలో తాను పాల్గొంటున్నట్లు సమంత ఇప్పటికే తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సోషల్ మీడియా ద్వారా తన 37 మిలియన్ల అనుచరులను ఉద్దేశించి మాట్లాడిన ఆమె, ఆన్లైన్ వేధింపులపై తన అనుభవాలను వెల్లడించారు. “సోషల్ మీడియాలో అసభ్య వ్యాఖ్యలు, బెదిరింపులు, డీప్ ఫేక్ చిత్రాలు వంటి అనేక రూపాల్లో మహిళలు దాడులకు గురవుతున్నారు. గతంలో ప్రత్యక్షంగా జరిగే ఈ వేధింపులు ఇప్పుడు డిజిటల్ ప్రపంచానికి మారాయి. ఇవి మనసును దెబ్బతీసేలా, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తగ్గించేలా ఉంటాయి,” అని సమంత భావోద్వేగంతో తెలిపారు. తాను కూడా ఇలాంటి పరిస్థితులను పలుమార్లు ఎదుర్కొన్నానని చెప్పారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం మహిళల్లో ఆన్లైన్ హింసపై అవగాహన పెంపొందించడం అని

సమంత వివరించారు. డిజిటల్ వేధింపులను అరికట్టేందుకు మరింత ప్రభావవంతమైన వ్యవస్థలు, కఠినమైన చట్టాలు తప్పనిసరిగా అవసరమని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. యూఎన్ విమెన్ ఇండియా చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమంలో భాగం కావడం తనకు గర్వకారణమని సమంత పేర్కొన్నారు.



చిన్న సినిమా సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసింది

అఖిల్ రాజ్, తేజస్వినీ ప్రధాన జంటగా నటించిన ‘రాజు దేవ్ రాంబాయి’ విడుదలైన వెంటనే ప్రేక్షకుల ప్రేమను సంపాదించి, థియేటర్లలో విజయవంతంగా దూసుకుపోతోంది. పూర్వయాన్ని హత్తుకునే ప్రేమకథగా విమర్శకులు, ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ప్రశంసలు



అందుకుంటోంది. మొదటి రోజు నుంచే మంచి ఓపెనింగ్స్ నమోదవడంతో ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద దృఢమైన స్థాయి సాధించింది. తాజాగా బయటకు వచ్చిన వసూళ్ల సమాచారం ప్రకారం, ఈ సినిమా మొదటి మూడ్రోజుల్లో రూ. 7.28 కోట్లు గ్రాస్ రాబట్టింది. ప్రత్యేకత ఏమిటంటే రోజు రోజుకు కలెక్షన్లు పెరుగుతూ వస్తుండటం. తొలి రోజు కంటే రెండో రోజు, రెండో రోజు కంటే మూడో రోజు కలెక్షన్లు మరింత మెరుగ్గా రావడం చిత్ర విజయాన్ని స్పష్టంగా తెలియజేస్తోంది. డా. నాగేశ్వరరావు పూజారి సమర్పణలో డోలాముఖి సుబల్టర్స్ ఫిలింస్, మాన్ సూన్స్ టేల్స్ బ్యానర్స్ పై ఈ చిత్రాన్ని వేణు ఊడుగుల, రాహుల్ మోహిదేవి నిర్మించారు. నాయిలు కంపాటి దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాను వంశీ నందిపాటి ఎంటర్టైన్మెంట్స్, బస్మీ వాస్ వర్క్స్ బ్యానర్స్ పై వంశీ నందిపాటి, బస్మీ వాస్ భారీగా థియేటర్లలో విడుదల చేశారు. ఈ చిత్రంలో అఖిల్ రాజ్, తేజస్వినీ రావ్ తో పాటు శివాజి రాజా, చైతు జోన్నలగడ్డ, అనిత చౌదరి, కవిత శ్రీరంగం తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్లో నటించారు.

రామ్ ను లవ్ యూ అనేసిన భాగ్యశ్రీ

రెండ్రోజుల క్రితం విశాఖపట్నంలో జరిగిన ఆంధ్రా కింగ్ తాలూకా మ్యూజిక్ కాన్ఫర్స్ లో భాగ్యశ్రీ మాట్లాడుతూ.. రామ్ పై ప్రశంసల వర్షం కురిపించింది. మీరు కింగ్ ఆఫ్ హార్డ్స్... ఐ లవ్ యూ అంటూ అందరిముందు ఓపెన్ అయ్యింది. దాంతో భాగ్యశ్రీ - రామ్ ల మధ్య ఏదో జరుగుతుందని జవాబు ఫిక్స్ అయ్యారు. ఇంత జరుగుతున్నా రామ్ వైపు నుంచి ఎలాంటి స్పందన లేకపోవడం కూడా అనేక అనుమానాలకు తావిచ్చింది. తాజాగా భాగ్యశ్రీ భోర్లేతో ప్రేమాయణంపై రామ్ పోతినేని స్పందించారు. ఆంధ్రా కింగ్ తాలూకా ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా ఓ ఛానెల్ తో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా 16 ఏళ్లకే కెరీర్ ప్రారంభించారు, చాలామంది హీరోయిన్స్ తో వర్క్ చేశారు. ఇప్పటి వరకు మీ గురించి ఒక్క రూమర్ లేదు.. కానీ ఈ ఫిల్మ్ కు ఎందుకో రూమర్స్ బయటికొచ్చాయని ఓ విలేకరి ప్రశ్నించారు. దీనికి రామ్ స్పందిస్తూ.. ఈ సినిమాకు పాట రాసినప్పటి నుంచి ఇది స్టార్ట్ అయ్యింది. లేకపోతే ఎందుకు స్టార్ట్ అవుతుంది. ఇప్పటి వరకు పాట రాయలేదు, ఫస్ట్ లైం పాట రాశా. ఈ సాంగ్ రాసినది హీరోయిన్ ఎంపిక కూడా జరగలేదని రామ్ తెలిపారు. దాంతో భాగ్యశ్రీ భోర్లేతో తాను డేటింగ్ చేస్తున్నట్లుగా వస్తున్న ఊహాగాలకు రామ్ పోతినేని చెక్ పెట్టినట్లయ్యింది. కాగా కెరీర్ లో చాలా మంది హీరోయిన్లతో వర్క్ చేసినప్పటికీ రామ్ గురించి పెద్దగా ఎలాంటి రూమర్స్ రాలేదు. అలాంటిది భాగ్యశ్రీ భోర్లేతో ఆయన డేటింగ్ చేస్తున్నాడంటూ వార్తలు రావడం టాలీవుడ్ లో చర్చనీయాంశమైంది. దీనికి కారణాలు లేకపోలేదు. రామ్, భాగ్యశ్రీలు పోస్ట్ చేసిన ఫోటోలు, వీడియోలలో బ్యాక్డ్రౌండ్, వస్తువులు ఒకేలా ఉండటంతో వీరిద్దరి మధ్య ఏదో జరుగుతుందన్న రూమర్స్ కు బలం చేకూరేలా చేశాయి. ఇక ఎన్నడూ లేని విధంగా రామ్ పోతినేని రచయితా మారి ఈ సినిమా కోసం ఓ సాంగ్ కూడా రాశాడు. ఇది భాగ్యశ్రీని ఉద్దేశించి రాసినదేనని గాసిప్స్ వైరల్ అయ్యాయి.