

FOR ADS.....

CONTACT:
8333818121

TGTEL/25/A1964

ఆకాంక్ష

తెలుగు సంచలన దిన పత్రిక

విలేకరులు కావాలెను

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార మార్గాలనే లక్ష్యంగా ఉన్నత ఆశయంతో ముందుకు పోతున్న **లోలి ఆకాంక్ష** దినపత్రికలో భువనగిరి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, పెద్దపల్లి, జగిత్యాల, జనగాం, మాహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, ఖమ్మం, ఆదిలాబాద్, కామారెడ్డి, యాదాద్రి మేడ్చల్ మల్కాజగిరి, వరంగల్, జోగులాంబ గద్వాల, సూర్యాపేట, జిల్లా కేంద్రాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్ తో పాటు ...

అన్ని జిల్లాలోని నియోజకవర్గ కేంద్రాలకు విలేకరులు కావాలెను ..

సంప్రదించండి...

8333818121

విడిటర్
పెనగొండ సతీష్

ప్రచురణ : తెలంగాణ సంపుటి : 01 సంచిక : 111 ఎడిటర్ : పెనగొండ సతీష్ పేజీలు : 08, వెల. 5రూ/ గురువారం- 11 -డిసెంబర్ - 2025

టాలీవుడ్ నటి ప్రగతికి అభినందనలు తెలిపిన జనసేన వీరమహిళ విభాగం

అంతర్జాతీయ పవర్ లిఫ్టింగ్ పోటీల్లో సత్తాచాటిన ప్రగతి

గోల్డ్ మెడల్ సహా 4 పతకాలు కైవసం

ప్రగతిపై అభినందనల వర్షం

టాలీవుడ్ నటి ప్రగతి ఇటీవల టర్కీలో జరిగిన ఏషియన్ ఓపెన్ మాస్టర్స్ పవర్ లిఫ్టింగ్ పోటీల్లో బంగారు పతకం సహా 4 మెడల్స్ గెలుచుకుని సత్తా చాటారు. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రగతిపై అన్ని వైపుల నుంచి అభినందనల వర్షం కురుస్తోంది. తాజాగా, ప్రగతి విజయగాథపై జనసేన పార్టీ వీరమహిళ విభాగం కూడా స్పందించింది. **మిగతా...2లో**

18 నెలల్లో రూ.25 లక్షల కోట్లు.. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు వరదలా వస్తున్నాయి

చంద్రబాబు, లోకేశ్ చొరవతో

రాష్ట్రానికి పెట్టుబడుల వెల్లువ

రాష్ట్రంలో 26 లక్షల ఉద్యోగావకాశాల కల్పన

పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో నారా లోకేశ్ ది

కీలకపాత్ర అని కాలవ వెల్లడి

అమరావతి : రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన 18 నెలల్లోనే రూ.25 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు సాధించామని, తద్వారా 26 లక్షల ఉద్యోగావకాశాలు అందుబాటులోకి రానున్నాయని డి.డిపీ పాలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు **మిగతా...2లో**

ఆ హామీని పూర్తిగా విస్మరించారు

సీఎం రేవంత్పై ఎమ్మెల్యే కవిత తీవ్ర విమర్శలు

2 లో

● సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై ఎమ్మెల్యే కవిత తీవ్ర విమర్శలు

● 2 లక్షల ఉద్యోగాల భర్తీ హామీ ఏమైందని సూటి ప్రశ్న

● జాబ్ క్యాలెండర్ పేరుతో నిరుద్యోగులను వంచించారని ఆరోపణ

● యువత ఆకాంక్షలకు ఓయూ గడ్డపై సుప్రత ఇవ్వాలని డిమాండ్

తెలంగాణ స్టార్టప్ల కోసం రూ.1000 కోట్ల నిధి ఏర్పాటు

2 లో

▶ హైదరాబాద్ టీ-హబ్లో 'గూగుల్ ఫర్ స్టార్టప్' హబ్ ప్రారంభం

▶ రాష్ట్రంలో 100 యూనికార్న్ కంపెనీలు రావాలన్నదే లక్ష్యమన్న సీఎం రేవంత్

▶ స్టార్టప్లకు అండగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం, గూగుల్ సంయుక్త ప్రణాళిక

▶ ప్రొడక్ట్ ఆధారిత స్టార్టప్లపై దృష్టి పెట్టాలని సీఎం సూచన

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలోని స్టార్టప్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భారీ ప్రోత్సాహాన్ని ప్రకటించింది. స్టార్టప్ల అభివృద్ధి కోసం రూ.1,000 కోట్లతో ప్రత్యేక నిధి ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఈ నిధిని నడిపిస్తామని సీఎం రేవంత్, భవిష్యత్తులో గూగుల్ వంటి పెద్ద సంస్థలుగా ఎదగాలని ఆయన స్టార్టప్లకు పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం హైదరాబాద్ లోని టీ-హబ్లో ఏర్పాటు చేసిన 'గూగుల్ ఫర్ స్టార్టప్' హబ్ను ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, **మిగతా...2లో**

రాష్ట్రంలో హత్యలు మళ్లీ మొదలయ్యాయి

2 లో

● కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే హత్యలు ప్రారంభమయ్యాయన్న జగదీశ్ రెడ్డి

● సూర్యాపేటలో హత్యకు గురైన మల్లయ్య కుటుంబానికి పరామర్శ

● మల్లయ్య కుటుంబానికి పార్టీ అండగా ఉంటుందని హామీ

పూర్తి వివరాలతో హాజరవ్వండి' ఇండిగో కు డీజీసీఏ ఆదేశాలు

2 లో

గూరువారం మధ్యాహ్నం డీజీసీఏ కార్యాలయానికి వెళ్లనున్న ఇండిగో సీఈఓ పీటర్ ఢిల్లీ : దేశంలో అతిపెద్ద విమానయాన సంస్థ ఇండిగోకు ఎదురైన భారీ సంక్షోభం నేపథ్యంలో, విమాన భద్రత నియంత్రణ సంస్థ డీజీసీఏ కఠినంగా స్పందించింది. కొన్ని రోజులుగా పెద్ద సంఖ్యలో విమానాలు రద్దు కావడం, అలస్యపడడం, తిరిగి షెడ్యూల్ చేయడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుండడంతో **మిగతా...2లో**

మోదీ, రాహుల్ గాంధీ మధ్య 88 నిమిషాల భేటీ

2 లో

● సీఐసీ, ఇతర కమిషనర్ల నియామకాలపై ప్రధానంగా చర్చ

● ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలన్నింటి కీ అభ్యంతరం తెలిపిన రాహుల్

● సమావేశాల్లో పాల్గొన్న అమిత్ షా

ఢిల్లీ : ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ మధ్య ఈరోజు జరిగిన సమావేశం పార్లమెంట్ వర్గాల్లో తీవ్ర ఆసక్తిని రేపింది. పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల సందర్భంగా జరిగిన ఈ భేటీ ఏకంగా 88 నిమిషాల పాటు కొనసాగడం ఊహాగానాలకు తావిచ్చింది. వాస్తవానికి, ప్రధాన సమాచార కమిషనర్ (సీఐసీ) నియామకంపై చర్చించేందుకు ఈ సమావేశం ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ, ఇది ఇంత సుదీర్ఘంగా సాగుతుందని ఎవరూ ఊహించలేదు.

లోక్ సభలో అమిత్ షా, రాహుల్ గాంధీ మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం

2 లో

❖ మీ ఆదేశాలతో పార్లమెంట్ నడవడం రాహుల్ కు సుష్టం చేసిన షా

❖ ఓటర్ల జాబితా సవరణపై కాంగ్రెస్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని ఆరోపణ

❖ చట్టవిరుద్ధ వలసదారుల ఓట్లు పోతాయనేది విపక్షాల భయమని విమర్శ

❖ గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రధానులూ ఇలాంటి సవరణలు చేశారని గుర్తు చేసిన షా

ఢిల్లీ : లోక్ సభలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. "మీ ఆదేశాలతో పార్లమెంట్ నడవదు... సభా ఎన్నికల సంస్కరణలపై జరుగుతున్న చర్చలో రాహుల్ గాంధీ అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేయగా, అమిత్ షా పట్టుగా స్పందించారు. "మీ ఆదేశాలతో పార్లమెంట్ నడవదు... సభా సమావేశాలను మీరు కాపాడలేరు"

రాష్ట్ర అప్పలపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్

2 లో

● ప్రపంచంలో ఎక్కడా ఇలా జరగడంలేదు

● చంద్రబాబుది ఎప్పుడూ కార్పొరేట్ పక్షపాతమేనని విమర్శ

● కోటి సంతకాల సేకరణతో గవర్నర్ కు ఫిర్యాదు చేస్తామన్న బొత్తు

అమరావతి రాష్ట్రంలో వైద్య విద్యను పూర్తిగా ప్రైవేటువరం చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రయత్నిస్తున్నారని వైసీపీ సీనియర్ నేత, శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నాయకుడు

అప్పులు లీ షెడ్యూల్ చేస్తే.. రూ. వేల కోట్లు ఆదా

2 లో

ధాన్యం కొనుగోళ్లపై మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సమీక్ష నిర్వహించారు.

23 జిల్లాల్లో ఇప్పటి వరకూ 18.32 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు అధికారులు వివరించారు.

అమరావతి, డిసెంబర్ 10: అధిక వడ్డీలతో ప్రజాధనం దుర్వినియోగం అవుతుందని.. అప్పులు రీ షెడ్యూల్ అయితే వడ్డీ భారత తగ్గుదని ఉన్నతాధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. ఏడాదికి రూ. 7 వేల కోట్లు ఆదా అవుతుందని ఆయన వివరించారు. బుధవారం వెలగపూడి సచివాలయంలో వివిధ విభాగాల అధిపతుల(హెచ్ఎంఓ)తో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర

నిధులను ఖర్చు పెట్టండి.. యూసీలు ఇవ్వడం వారిని కోరారు. పైత్యం పెండింగులో పెట్టడం మంత్రులు, ఉన్నతాధికారులకు సూచించారు. పని తీరు మెరుగు పరచుకోవాలంటూ వారికి సీఎం చంద్రబాబు దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ సమావేశంలో వివిధ శాఖలపై ఉన్నతాధికారులు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు, కార్యదర్శులు, పలు విభాగాల అధిపతుల పాల్గొన్నారు. మరోవైపు ధాన్యం కొనుగోళ్లపై సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సమీక్ష నిర్వహించారు. 23 జిల్లాల్లో ఇప్పటి వరకూ 18.32 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు అధికారులు వివరించారు. గతేడాదితో పోలిస్తే 32 శాతం మేర ధాన్యం కొనుగోళ్లు పెరిగాయని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. మొత్తం 2,606 ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ప్రొక్యూర్మెంట్ ప్రక్రియ జరుగుతున్నదని వెల్లడించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద 7.89 కోట్ల గోన సంఘం **మిగతా...2లో**

పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు ఉద్వేగులంతా కలిసి రావాలి

2 లో

● పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఉద్యోగులతో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ మాటామంతి

● సీనియారిటీ, సినియారిటీ, పనితీరు చూసి పదోన్నతులు ఇస్తామన్న పవన్

అమరావతి : పంచాయతీ రాజ్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయటంలో ఉద్యోగులంతా కలిసి రావాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. మంగళగిరిలోని సీత కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో పంచాయితీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, సీటీ సరఫరా విభాగాల అధికారులతో ఆయన మాటామంతి నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో

**నవజాత శిశువులకు విటమిన్
'కె' ఎందుకు అవసరమైతే అంటే..?**

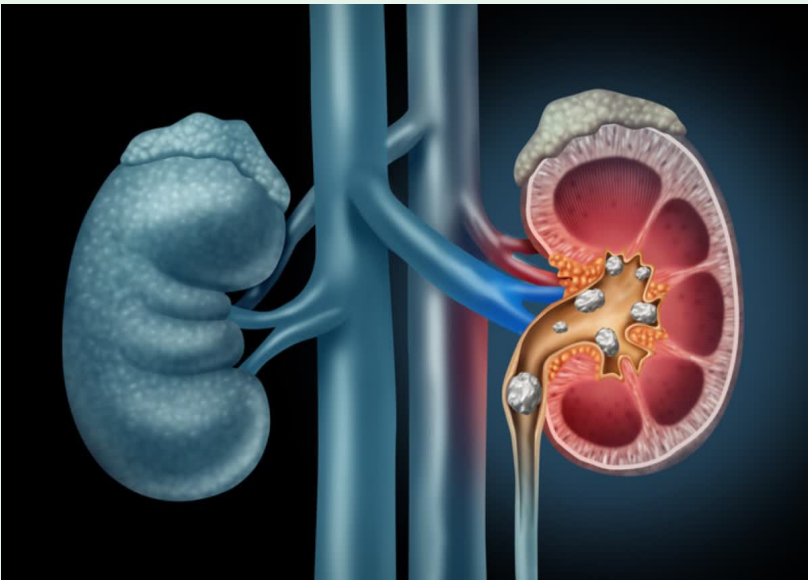


నవజాత శిశువుల ఆరిగ్గ నుండరణలో భాగంగా పుట్టిన వెంటనే వైద్యులు తప్పనిసరిగా ఇచ్చే కీలకమైన ఇంజెక్షన్లలో 'విటమిన్ కె షాట్' ఒకటి. ఈ ఒక్క ఇంజెక్షన్ శిశువులను ప్రాణాంతక రక్తస్రావ నమూనా నుంచి బిడ్డకుతూతుంది. అయినప్పటికీ, ఇటీవలే కాలంలో ఈ తరహాలో తీవ్రద్రవ్యులు ఈ ముఖ్యమైన ఇంజెక్షన్లను తమ బిడ్డకుతూ ఇవ్వడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. ఇది కూడా చదవండి.. కిన్నీలు వేసుకోయడం లేదని చాలా తెలుసుకోవాలి..? ఇది కూడా చదవండి.. క్షయవ్యాధి ఏదో అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది..? ఇది కూడా చదవండి.. ఫ్యాటీ లిపర్ ఏ ఏ అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది..? విటమిన్ కె ఇంజెక్షన్ తీరనిరక్తస్రావ సెనుక ఉన్న కారణాలు ఏమిటి..?బిటమిన్ కె ఇంజెక్షన్ల తీసుకోకపోతే శిశువులకు ఎందురయ్యే ముప్పు ఎంతో? వైద్య నిపుణులు దీనిపై ఏమని చెప్పారనిస్తున్నారు..? అనేవి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. విటమిన్ కె 'కె షాట్' ఎందుకు అవసరం..? నవజాత శిశువుల శరీరంలో రక్తం గడ్డకట్టడానికి అవసరమైన విటమిన్ కె స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. తల్లి నుంచి శిశువుకు గర్భంలో ఉన్నప్పుడు విటమిన్ కె తక్కువ మేత్రంలో చేరుతుంది.విటమిన్ కె ను సహజంగా ఉత్పత్తి చేసే పేగుగొలి మంచి బ్యాక్టీరియా పనికరతుంది' పూర్తిగా అభివృద్ధి చెంది ఉండదు. తల్లిపాలు తాగే శిశువుల్లో పాల ద్వారా అందుబాటులో విటమిన్ కె పరిమాణం రక్తముకు సరియిది.విటమిన్ కె లోపం కారణంగా 'విటమిన్ కె లోపం రక్తస్రావం' అనే తీవ్రమైన నమూనా లేదు. ఈ రక్తస్రావం శరీరం లోపల, ముఖ్యంగా మెదడులో కూడా జరగవచ్చు. ఇది మెదడు దెబ్బతినడానికి తీవ్రం మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. ఈ ఇంజెక్షన్ ఒక ఒక్క డోస్లో ఆరు నెలల వరకు సహాయం చేస్తుంది. రక్తము కల్పిస్తుంది. తల్లిదండ్రులు ఎందుకు 'చద్ద' అంటున్నారు అంటే..? వైద్య నిపుణులు విటమిన్ 'కె' షాట్ ను తప్పనిసరిగా సిఫార్సు చేస్తున్నప్పటికీ, కొన్ని ఆరోహాలు, పాత పరిశోధనల కారణంగా తల్లిదండ్రులు దీనిని తిరస్కరిస్తున్నారు. క్యాన్సర్ అంతోడనే 1990ల ప్రారంభంలో నిర్వహించిన ఒక చిన్న ఆధ్యయనం విటమిన్ కె ఇంజెక్షన్లకు, శిశువులలో వచ్చే క్యాన్సర్ కారా క్యాన్సర్లకు మధ్య సంబంధం ఉండవచ్చని సూచించింది. అయితే, తరువాత జరిగిన అనేక లోతైన ఆధ్యయనాలు ఈ వాదనను పూర్తిగా తప్పని నిరూపించాయి. విటమిన్ కె ఇంజెక్షన్ ను సురక్షితమని వైద్య ప్రపంచం ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చింది. ఇంజెక్షన్లో ఉండే ట్రిఆరోలీన్స్ లేదా ఇతర తరచుచూసే కొండెరు తల్లిదండ్రులకు ఆరోహాలు ఉన్నాయి. అయితే, చాలా ఆసుపత్రులు ఇప్పుడు ట్రిఆరోలీన్స్ లేని విటమిన్ కె ను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇంజెక్షన్ డిమాండ్ పెరకుతుంద న్నొచ్చి తరచుకుండనే ఉడ్డేరతుతో, లేదా తమ బిడ్డకు ఏ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వకూడదనే 'సహజ ప్రపంచ' (ఆలోచనల కారణంగా కూడా కొందరు తల్లిదండ్రులు దీన్ని తిరస్కరిస్తున్నారు. నోటి ద్వారా [డ్రాప్స్] . ఇంజెక్షన్లకు బదులుగా నోటి ద్వారా విటమిన్ 'కె' [డ్రాప్స్] ను ఇవ్వాలని కొందరు కోరుకుంటారు. కానీ, నోటి ద్వారా ఇచ్చిన విటమిన్ కె ను శరీరం సరిగా గ్రహించలేదు. పూర్తి రక్తస్రావం అనేక డోస్ లు ఇచ్చినా, అది కూడా ఇంజెక్షన్ అంత ప్రభావవంతంగా ఉండదు. 'నవజాత శిశువుకు విటమిన్ 'కె'షాట్ ఇవ్వడం అనేది ఒక చిన్నపాటి ఆస్కార్యం మాత్రమే. కానీ, దానిని తీరనిరక్తస్రావం వల్ల కలిగే మెదడు రక్తస్రావం, ప్రాణాపాయం చాలా తీవ్రమైనది. తల్లిదండ్రులు పాత ఆరోహాలను నమ్ముతూ, ఇప్పుడిని కూడా, ఇప్పుడిని ఇంజెక్షన్ వైద్య నిపుణులను పోలిండాలో' అని పీడియాట్రిషియన్స్ నొక్క చెబుతున్నారు.ఇది కూడా చదవండి.. టీ లో ఎన్నిరకల వెరెటీలున్నాయో తెలుసా..? ఇది కూడా చదవండి..అలోగ్లుప్తయోజనాలు పొందాలంటే నలాన్ ను ఏ టైమ్ లో తినిాలి..?ఇది కూడా చదవండి..మంచి ఆరోగ్లులో ను పెంచే దానిన్ను.. గమనిక: ఇది కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే భావించండి.. ఈ సమాచారం ఆధారంగా ఆరోగ్య సమస్యలకు సంబంధించిన నిరోధాలు తీసుకోవద్దు. అందుకోసం వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

**క్యాల్షియం మాత్రలతో కిడ్నీలో రాళ్లు
వస్తాయా? - నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే!**

-ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తగినంత క్యాల్షియం తప్పనిసరి -

మరి క్యాన్సరుం ట్యాబ్లెట్లు వాడితో కిడ్నీలో రాళ్లు వస్తాయనేది నిజమేనా?



ఎముకల నిర్మాణానికి, కండరాలను చురుగ్గా ఉండడంలో, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో క్యాలియం పాత్ర ఆహారమైనది. అందుకే రోజుకు తగిన మొత్తంలో క్యాలియం తీసుకోవాలి. సూర్యమండూరు నిపుణులు. అయితే శరీరానికి అవసరమయ్యే క్యాలియంను ఆహారం ద్వారానే పొందలేని వారు సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. అయితే ఈ క్రమంలోనే ఈ మాత్రలు వాడటం వల్ల కిక్కిరాని రాళ్లు ఏర్పడతాయని ఢిల్లీమంట్ కార్డిమంది వాటిని దూరం పెడుతుంటారు. అసలు ఇది నిజమేనా? కిక్కిర్ని రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయి? దీనిపై నిపుణులు ఎమెలటార్లతో ఇప్పుడు చర్చాం. కిక్కిర్ రాళ్లు ఎలా ఏర్పడతాయి? రక్తంలోని మెటాబాలిక్ పదార్థాలలోనూ, కండరాలలోని ఆమ్ల క్షార స్థాయిని నియంత్రించడంలోనూ కిక్కిరించే కఠిన పాత్ర. అయితే కిక్కిర్ని రాళ్లు ఏర్పడడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి.. మరీ ముఖ్యంగా నీళ్లు తక్కువగా తాగుతున్నప్పుడు, మోనోసోరం అధికంగా తింటున్నప్పుడు, స్టెరాయిడ్స్ లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు, ఈ సమస్య ఎక్కువతుంది చెబుతున్నారు. అలాగే అవీరిలో విటమిన్ బి6, సి లోపం ఉన్నప్పుడు, విటమిన్ డి అధికంగా ఉన్నప్పుడు, మద్దం ఎక్కువగా తాగే అవకాశం ఉన్నప్పుడు కిక్కిర్ రాళ్లు వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయని వివరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, వ్యాధిమం చేయకపోయినా, ఓబెసిటీ ఉన్నా, డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నవారికి కిక్కిర్ రాళ్లు ఏర్పడతాయని అంటున్నారు. డయాబెటీస్ చేయించుకుంటున్నారా? - ఏమి తినాలో? ఏమి తిలకమో? తెలుసా! అవేవూ మాత్రమే : క్యాలియం మాత్రాల వేసుకుంటే కిక్కిర్ రాళ్లు ఏర్పడతాయని కొందరు భావిస్తుంటారు. అయితే ఇది కేవలం ఆరోగ్య అంటున్నారని సీనియర్ యూరాలజిస్టు డా. కె. సుబ్రహ్మణ్యం. అవసరమైనప్పుడు క్యాలియం మాత్రాల వేసుకోవటం తప్పనిసరిగా చెబుతున్నారు. లేకపోతే ఎముకలు బలహీనమై తేలికగా విరిగే ప్రమాదముంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణంగా ఎముక క్షీణించినప్పుడు (ఆస్టియోపెనియా), ఎముక గుల్లబాసినప్పుడు (ఆస్టియోపోరోసిస్), ఎముక శస్త్రచికిత్సల పంపి సీందరాల్లో నిపుణులు క్యాలియం మాత్రలు సూచిస్తారు. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, నెలసరి నిలిచిన మహిళల్లో ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి అత్యవసరమని పేర్కొంటున్నారు. అయితే కొందరు వీటితో కిక్కిర్ని రాళ్లు ఏర్పడతాయని వేసుకోవటం మానేస్తున్నారని తెలియజేస్తున్నారు. కిక్కిర్ రాళ్లు చాలా మరకా క్యాలియం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కావటం వల్ల ఈ ఆరోగ్యం గురవుతుంటుంది.. ిజానికి క్యాలియం మాత్రాలతో కిక్కిర్ రాళ్లు వేర్పడవంటున్నారు. “మందుల్లోని క్యాలియం కలిపిందో కలిసి ఎముకల్లోకి చేరుతుంది. కొంత మాత్రం ద్వారా బయటకు పోతుంది. ఇది లాంబిడి ఇబ్బంది కలిగించదు. అయితే, ఇబ్బందికే కిక్కిర్ రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నవారు మాత్రం కాక జగిత్రాగా ఉంటుంది. వీరికి మాత్రంలోకి చేరుకున్న క్యాలియం, మూత్రాలందాల్లో పోగొపడి రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం పెరగవచ్చు. అలాంటి వారు మందుల కన్నా నీటిని, పెరుగు, చీజ్, రాగుల లాంటి ఆహార పదార్థాల ద్వారా క్యాలియం లభించేలా చూసుకోవటం మంచిది” - డా.కె. సుబ్రహ్మణ్యం, సీనియర్ యూరాలజిస్ట్ నీరు ఎక్కువగా : ఒకతే క్యాలియం మందులు తప్పనిసరిగా వేసుకోవాలి వస్తే కాస్త ఎక్కువగా నీరు తాగించున్నారు. అలాగే, విటమిన్ డి తగినంత లభించేలా చూసుకోవాలి పేర్కొంటున్నారు. ఇది శరీరం క్యాలియాన్ని సంగ్రహించుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది పేర్కొంటున్నారు. దీంతో మాత్రంలో క్యాలియం పోగొపడం చాలా చూస్తోవచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. రాళ్లు ఏర్పడే స్థలాభం లేదావెరల్తో మాత్రంలో లాంబిడి ఇబ్బంది ఉండదని చెబుతున్నారు. కాకపోతే భోజనం చేసిన వెంటనే లేదా భోజనంతో పాటు క్యాలియం మాత్రం వేసుకోవటం, కాస్త ఎక్కువ నీరు తాగటం మంచిదిగా సూచిస్తున్నారు.

అతి నిద్రతో గుండె జిబ్బులు.. ఇంకా ఆ సమస్యలు కూడా!!

[illegible]

పేరుకుపోవడంతో 2030 ఒబిసీని రిస్క్ పెరుగుతుంది. మెదడు మందగిస్తుంది ఎక్కువసేపు నిద్రలోనే ఉండటంవల్ల మెదడులో మెటబాలిక్ వ్యర్థాలు సరిగ్గా క్లియర్ కావు. దీంతో పనితీరు మందగిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది, అల్టిమర్స్ 96% డిమెన్షియా, యాంగ్టిటీ, డిప్రెషన్ రిస్క్ పెరుగుతాయి. స్లీప్-వేక్స్ సైకిల్ దెబ్బతినడం వల్ల సెలటోనిన్, డోపమైన్ హార్మోన్లు అనవశుల్కం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి డిప్రెషన్ రిస్క్ను 2 రెట్లు అధికంగా పెంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది ఎక్కువ సేపు నిద్రలో ఉండటం కారణంగా ఇన్ఫ్లమేషన్ మార్బ్లస్ పెరుగుతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి బలహీన పడుతుంది. దీంతో దీర్ఘకాలిక వాపు, ఇన్-క్లెన్సు, ఆల్కో ఇమ్యూన్ వ్యూధులు సులభంగా దానికేస్తాయి. తలనొప్పి 96% మైగ్రేన్ ఎక్కువసేపు ఒకే స్థానంలో పడుకోవడం వల్ల సుద్రెల్ల బ్లడ్ ఫ్లో



అనమచుల్గుతకు దారితీస్తుంది. ఇది తలనొప్పి, మైగ్రేన్, టెన్షన్ హెడేక్స్, వద్దగ్గి వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. అనేక మోటా-అనాలిసిస్ (1.5 మిలియన్ మంది దేలా) ప్రకారం.. 9 గంటలకంటే ఎక్కువసేపు నిద్రపోయే అలవాటు మొత్తం డెక్ రిస్కును 30%--%45% పెంచుతుంది. హార్వర్డ్ అనమచుల్గుత అతి నిద్రవల్ల ఆకలి తగ్గిచే హార్వర్డ్ ఆయన రిలైన్ తగ్గుతుంది. దీంతో ఆకలిని పెంచే గ్రెలిన్ హార్వర్డ్ పెరుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువ తినాలనిపిస్తుంది. క్రమంగా ఇది ఆధిక బరువుకు దారితీస్తుంది. అంతేకాకుండా ఎక్కువసేపు కదలకుండా ఉండటంవల్ల కండరాలు %60 ఎముకలు బలహీనపడతాయి. కాబట్టి 7--8 గంటల నిద్రే శ్రేయస్కరం. అది 9 గంటలు దాటితే శరీరం “స్లీప్ మోడ్”లోకి వెళ్లి పైనే పేర్కొన్న సమస్యలన్నీ దాడిచేస్తాయి.

ఇంట్లో ఉండకంటే ఉద్యోగానికి వెళితే తగ్గుతున్న ఒత్తిడి.. అధ్యయనంలో వెల్లడి!

సాధారణంగానే ఇంట్లో ఉండేవారికింటి ఉద్యోగాలు చేసేవారు. అదే ఒత్తిడికి గురవుతారంటే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ జుల్లో ఆఫీస్ అయినచో మెడికల్ ఆఫీసారుడవునో నేలమీద బేసెన్తో పట్టిపైస ఒక అడ్డయినం మాత్రం అందుకు భిన్నమైన ఫలితాలున్న వెల్లెటెం దీనిది. జాబ్కు వెల్లెటెంకింటి, ఇంట్లో ఉండేవారి ఎట్టవై ప్రైవే అనుభవించేవారుగానే పేరొస్తాడని. ముఖ్యంగా ఇంటి వసలు, పిల్లల సంరక్షణ, కుటుంబ బాధ్యతలు వసుకోవడం, తమ వ ఎత్తి పరమైన బాధ్యతలకంటే చాలా కష్టమని వలువురు ఆఫీసారువడినట్లు అడ్డయినం వున్నం చేసింది. చిన్న పిల్లలున్న తల్లిదండ్రులపై ఈ ప్రభావం ఇంకంత ఆధికంగా ఉండటం తెలిసింది. అడ్డయినం పైపై... ఇంట్లో ఉండేవారి కాదు, ఇంటి నుంచి వసినో వారిలో కూడా ఒత్తిడి ఎక్కువ. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల కలిగి ఉన్న తల్లిదండ్రుల్లో 40 శాతం మంది పిల్లల పెంపకంలో మునిగినట్ల ఆధిక తెలియని అనుభవవిస్తూన్నారు. అదే బిరుదు ఉద్యోగం చేసే వారు కేవలం 27 శాతం మాత్రమే వుంటారంటున్నాన్నారు. ఇక స్త్రీలుగా ఇంట్లో ఉండి కేవలం పిల్లల్ని చూసుకునే తల్లులు కూడా, ఉద్యోగం చేసే తల్లుల కంటే ఎక్కువ మందికి ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారని పరిశోధనల తీర్మానం. ఈ ఒత్తిడి కేవలం ఆఫీసరల క్రమచిత్ర ముడికి ఉండటం లేదు. పిల్లల భావోద్వేగం ఉంటేవారు, నిరంతరం శ్రద్ధ అవసరమైన వసలు, ఇంట్లో ఉండేవారికి క్రమచిత్ర తగిన గర్వింప లభించకపోవడం, నమాజులు నుంచి ఆశించిన గౌరవం లభించకపోవడం వల్ల అంతాలు కూడా దీనికి అందూ అవుతున్నారని అడ్డయినం వున్నం చేసింది. మెజారిటీకి పిల్లల సంరక్షణ, ఇంటి బాధ్యతలు అణిచి పెంచి మంచిలో అండే ఎమెషన్లలో బద్ధర్థిత కూడినవి కావడం ఒత్తిడికి దోహదపడుతున్నాయి. అయితే నమాజుల కూడా కనీసమైన నిగ్గూ ఆర్పం చేసుకోకపోవడం, ఇంట్లో ఉండే వారిని తరచుగా తక్కువ అంచనా యేర్పడం ముంపత ఇంట్లో ఉండేవారికి కాబాంబ అవుతుందని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. ఒత్తిడి నుంచి రిలీఫ్ కోసం .. ఇంట్లో పిల్లలతో ఉండే తల్లిదండ్రులు, ముఖ్యంగా తల్లులు ఒత్తిడి తగ్గుచుపోవడానికి రోజుకు 10-15 నిమిషాలు మెడిటేషన్ లేదా డీప్ బ్రీథింగ్ (4-7-8 టెక్నిక్) ఫోలో అవడం బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. పిల్లలు



నిద్రపోయినప్పుడు లేదా ఉదయం త్వరగా లేచినప్పుడు ఇలా చేయవలసింది. లోహజ్యోతి కనిసం 20-30 నిమిషాలు కదలాలి. దీనిగా మండిమిడి చేయవలసింది. పిల్లలు కానీ పెద్దవారైనా పాలిని కూడా మాత్రంకొద్దా. తీసుకోవలసినప్పుడు, పారిశ్రోమిక గ్రౌండ్లో వివిధ అటలు ఆడటంవల్ల కూడా డ్రైని లిటిగ్ అవుతారు. ఇంట్లో పనులు చేసుకుంటూ పిల్లలను చూసుకోవడం చాలా ఉత్తమోత కాదని నేనా కాబట్టి ముందుగా ప్లాస్ట్ చేసుకోండి. అన్ని పనులు ఒకేసారి చేయాలనుకోవడం అందరికీకూడా కారణం అవుతుంది. కాబట్టి పనులను చిన్న చిన్న భాగాలుగా విడగొట్టండి. మీరు ఏ పనినిచూస్తూ 25 నిమిషాలు పని చేసే తర్వాత, 5 నిమిషాలు విరామం తప్పకుండా తీసుకోండి. పిల్లలు నిద్రపోయిన తర్వాత, వీరితో వున్నకొక చదరంగం, సీసీ చురచుట, హాట్ పవర్ చేయడం,

ఇకగా ఏదైనా హాటన్ అనునదిందంద కూడా ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రోజులో 2-3 సార్లు కూడా 2 నిమిషాల “మైండ్‌ఫుల్ ట్రైల్” తీసుకున్నప్పుడు, కళ్ళు మూసినప్పుడే శ్వాస వదిల ద వచ్చి పెట్టడం, ఇష్టమైన వస్తువులను, దృశ్యాలను, ప్రదేశాలను ఊహించుకోవడం కూడా ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇంట్లోనే ఏన్ని “రెలాక్స్ కార్డర్” ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. కుప్పర్స్, ముఖ్యంగా శ్వాసం తగ్గినట్లైతే లేదా ఏన్నెప్పుడో అయితే డిప్యూజర్ వదిలివే. ముఖ్యంగా ట్రాన్సిట్ బిమ్ తగ్గించి వచనం, అక్షరాల పరిచే వనలను చేయడం, ప్రకృతిని ఆనాటివని చూడడం, కుడందే న డప్పులతో, అత్తియింటో మాట్లాడటం ఒత్తిడి నుంచి రిలీఫ్ అందిస్తుంది.

ಗುಂಡೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೊನೆ ಎನ್ನುವಿವುಗಳು ನಡೆವಾಳಿ..?

మారుతున్న జీవనశైలి, శారీరక క్రమ లేకపోవడం కారణంగా ఈ రోజుల్లో చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు చుట్టూముడుతున్నాయి. అయితే, ఆత్మతంతు సంబంధాన్ని, ఎలాంటి ఖర్చు లేని సడతక అనే పాత్రనుమంత్రి గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించా కాపాడకునేవన్నీ వైద్య నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా సెడతంతు కు సోసానానిచడం మంచిదని, ఇది గుండెపై భారం పెంచుకుందా, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. హృదయరక్తాన్ని సడతక ఎలా మేలు చేస్తుంది?ప్రతిరోజూ కేవలం 30 నిమిషాల పాటు చురుకున నడకను అలాపాటు చేసుకుంటే నీ గుండె పుష్కలంగా పుడతకను ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కూడా చదవండి.. స్వాధీని లింగ వ ఏ అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది.? ఇది కూడా చదవండి.. టీ లో ఎన్నిరకాల పెర్వెటింగుయో తెలుసా.. ఇది కూడా చదవండి..ఆరోగ్యప్రయోజనాలు పొందాలంటే సలాడి ను ఏ టైమ్ లో తినాలి..?కానీని చేయడం ఎల్ల గుండె కనడరాలు బలంగా మారతాయి. దీనిలో రక్తాన్ని పంపి చేసే నాడుపుం మెరుగుపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా నడకడం ఎల్ల రక్తపోటు అడుపుతో ఉంటుంది. క్రొవ్డు కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ.. నడక మనకి కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెంచి, చెడ్డ క్రొవ్డుస్థాయిలు తగ్గిస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగుగుల..రక్తప్రసరణ సరిగా జరిగి, గుండెలో ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగు ఉంటుంది. బరువు తగ్గడం ముప్పు తగ్గిస్తుంది. రోజూ వారానికి సనీనే వాలిలో గుండెపోటు, ప్రోక్ట్ క్రమవంతు 30 కారుల వరకు తగ్గుతుంది పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. బరువు, నెక్సర్ నియంత్రణ.. నడక బరువు తగ్గడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించడానికి బాగు పడుతుపడుతుంది. గుండె పోటు రోజూకు ఎన్ని అడుగులు నడవాలి? రోజూవారి సడతక విషయంలో చాలా మందికి స్పాటు ఉన్నాయి. గతంలో 10,000 అడుగులు నడవాలని చెప్పేవారు. అయితే, ప్రస్తుత పరిశోధనలు ప్రకారం, మీ వయసు, షిఫ్ట్ సేన్ స్థాయిని బట్టి ఈ కన్యూలో మార్పులు ఉన్నాయి. వయసుపైస్థాయి కేసీన అడుగులు కనీసం సుమారు చూరం.. యువకులు (18-40)12,000 అడుగులుసుమారు 8 కిలోమీటర్లు, వృద్ధులు (40o)11,000 అడుగులు 7-8 కిలోమీటర్లు, వృద్ధులు (60o)6,000 - 9,000 అడుగులు, సుమారు 4.8 - 7.2 కిలోమీటర్లు. రోజూకు కనీసం 8 వేల



అడుగులు నడిపేసే దీరాయుష్సు లభిస్తుందని స్పెయిన్లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గ్రేనడా విశేషధర్మలు చెబుతున్నాయి. నడకను మీ దినపత్రంలా భాగం చేసుకోవడానికీ నిపుణులు చిన్న చిట్కాలు... మొదటి రోజు 10,000 అడుగులు నడచడానికీ ప్రయత్నించుతారు. మెరుగ్గా 2,500 నుంచి 3,000 అడుగులతో ప్రారంభించి, నమ్మదీగా పెంచండి. భోజనం తర్వాత నడక. ప్రతి భోజనం తర్వాత 10 నిమిషాలు నడిచేదాని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కుదరతాయి. అజీడి తగ్గుతుంది. నడక మెరుగ్గా ఉంది. డాక్టర్లచే మీ వీరుడు చేసి, మానసిక అజీడి, ఆరోగ్యకానం తగ్గుస్తుంది. ని, ఆహారం ముఖ్యం... నడకతో పాటు

క్రమం తప్పకుండా నీరు తాగడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం కూడా గుండెకు చాలా అవసరం. ఇది కూడా చరచండి.. కిడ్నీలు పనిచేయడం లేదని ఎలా తెలుసుకోవాలి..? ఇది కూడా చరచండి.. క్షయవ్యాధి ఏమీ అలాంటివైనై? క్రాభావం చూపుతుంది..? ఇది కూడా చరచండి.. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే దానిమ్మ.. గమనిక: ఇది కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే సహజం.. ఈ క సమాచారం ఆధారంగా ఆరోగ్య సమస్యలకు సరిఅయిన సేవ నీలి? అయితే తీసుకోవద్దు. అందుకోసం వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

కుర్చీలోనే యోగా! - పది నిమిషాలు చాలంటున్న నిపుణులు!

- కుర్చీ యోగాతో అనేక ప్రయోజనాలు - తక్షణ

ఉత్తేజంతోపాటు దీరౌకాలిక సమస్యలకూ చెక్!

గంటల కొద్దీ కుర్చీలోనే కూర్చోవడం, కాస్తంత కూడా శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం వంటి అలవాట్లు దీరేకాలం కొనసాగితే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయని నిపుణులు

హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాళ్లు కనీసం కూర్చున్న కుర్చీలోనే కానీ ఆసనాలు వేయాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి తక్షణ శిక్షణతోహాటు, పలురకాల దీర్ఘకాలిక సమస్యలకూ అధుకట్ట వేస్తాయని చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం వదిలించుకోవాలని ఆసనానామ సూచిస్తున్న నిపుణులు.. ఒక్కోదానికి ఒక్కో నిమిషం కేటాయించినా చాలామందినా వారుమీదన్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు చూడాలి! క్యాట్? - కౌ : రెండు చేతులూ మోకాళ్లుపై

పిల్లె నదుము నమాంతరంగా ఉంది తలని కొంపం వంచాలి. శ్వాస
తీసుకొనేట్లుపుడు నదుము భాగం ముందుకు (అప్ప ఉన్నట్లుగా)
వదిలివేట్లుపుడు వెనక్కి ఆచాలి(పిల్లెలా) ప్రయోజనం : నదుము నొప్పి
రాకుండా ఇది నహోయపడుతుంది. ఉన్నవారికి తగ్గిస్తుంది. ఊర్ధ్వ
హస్తానినం : రెండు చేతులు పైకి పిల్లె వెనక్కి వంచాలి.ప్రయోజనం :
మెదడుని నివారణకు పాద హస్తానినం :

తక్కువ వడ్డీకి HDFC బ్యాంక్ నుంచి రూ.60 లక్షల హోమ్ లోన్ కావాలంటే ఎంత జీతం ఉండాలి? పూర్తి వివరాలు ఇవే..

HDFC బ్యాంక్ గృహ రుణాలపై దృష్టి సారిస్తూ, 60 లక్షల ఇంటి రుణానికి సంబంధించిన కీలక వివరాలను ఈ కథనం అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం 7.90 శాతం వడ్డీ రేట్లతో, 30 ఏళ్ల కాలపరిమితికి, 60 లక్షల రుణానికి నెలవారీ %జిఎంఎస్ నుమారు రూ.44,000 ఉంటుంది. ప్రస్తుత కాలంలో ఇబ్బ కొనాలని ఎవరు చూస్తున్నా.. హోమ్ లోన్ గురించి తప్పుక ఆలోచిస్తారు. దేశంలోని చాలా మంది ప్రజలు తమ కలల ఇంటిని పొందడానికి గృహ రుణాలపై ఆధారపడతారు. అన్ని ఇతర రుణాలతో పోలిస్తే హోమ్ లోన్స్ లాంగ్ డ్యూరేషన్తో ఉంటాయి. అందువల్ల వడ్డీ రేటు అత్యల్పంగా ఉంటుంది. దేశంలో అతిపెద్ద ప్రైవేట్ బ్యాంకు అయిన %నెజిజి% బ్యాంక్ ప్రస్తుతం 7.90 శాతం వడ్డీ రేటుతో ప్రారంభమయ్యే గృహ రుణాలను అందిస్తోంది. ఈ సంవత్సరం ఆరేబిల రెపో రేటును బాగానే తగ్గించింది, దీని కారణంగా మార్కెట్లో గృహ రుణాలు సహా ఇతర రుణాల వడ్డీ రేట్లు కూడా తగ్గాయి. ఆరేబిల నిర్ణయం తర్వాత హెచ్డిఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్ గృహ రుణాల వడ్డీ రేట్లను తగ్గించడం ద్వారా వినియోగదారులకు ప్రయోజనం కలిగించింది. రూ.60 లక్షల గృహ రుణం పొందడానికి అవసరమైన జీతం గురించి మాట్లాడుకుంటే, మీరు 30 సంవత్సరాల కాలానికి రూ.60 లక్షల గృహ రుణం తీసుకోవాలనుకుంటే, మీ నెలవారీ జీతం 7.90 శాతం వడ్డీ రేటుతో కనీసం రూ.88,000 ఉండాలి. మీ పేరు మీద ఇప్పటికే ఏదైనా ఇతర రుణం ఉంటే, అది రుణ పరిమితి, ఆర్డర్లపై ఎఫ్ఎక్స్ చూపిస్తుంది. 60 లక్షల రుణంపై ఈఎంఐ ఎంత



కుంటుందనే దాని గురించి మనం మాట్లాడుకుంటే, %నెజిజి% బ్యాంక్ 7.90 శాతం వడ్డీ రేటు, 30 సంవత్సరాల కాలపరిమితితో రూ.60 లక్షల గృహ రుణంపై ప్రతి నెలా దాదాపు రూ.44,000 ఈఎంఐ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. రుణ ఆమోదం, వడ్డీ రేట్లను

నిర్ణయించడంలో క్రెడిట్ స్కోరు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ క్రెడిట్ స్కోరు పేలవంగా ఉంటే, బ్యాంకు మీ రుణ దరఖాస్తును తిరస్కరించవచ్చు. మీకు మంచి క్రెడిట్ స్కోరు ఉంటే, మీరు బ్యాంకుతో తక్కువ వడ్డీ రేటు కోసం కూడా చర్చలు జరపవచ్చు.

ఆసియా నుంచి ఒకే ఒక్కడు..!

అనంత్ అంబానీని వరించిన ప్రతిష్టాత్మక అవార్డు!



అనంత్ అంబానీకి వన్యప్రాణుల సంరక్షణ కృషికి 'గ్లోబల్ హ్యూమానిటీరియన్ అవార్డు' లభించింది. ఆయన స్థాపించిన వంతారా కృత్రిమ అడవి గాయపడిన, అంతరించిపోతున్న జంతువులకు ఆశ్రయం, చికిత్స అందిస్తూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందింది. ఈ గౌరవం అందుకున్న అతి పిన్న వయస్కుడిగా, మొదటి ఆసియన్గా చరిత్ర సృష్టించారు. వన్యప్రాణులను రక్షించడం, సంరక్షించడం కోసం అనంత్ అంబానీ

వంతారా అనే ఒక కృత్రిమ అడవిని ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. వన్యప్రాణుల సంరక్షణ, జంతు సంక్షేమ రంగంలో ఆయన చేసిన అద్భుతమైన కృషికి అమెరికాలో జరిగిన అంతర్జాతీయ అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో 'గ్లోబల్ హ్యూమానిటీరియన్ అవార్డు'తో సత్కరించారు. వంతారా ద్వారా జంతువుల రక్షణ, చికిత్స, పునరావాసం, సంరక్షణలో ఆయన నాయకత్వం వహించినందుకు ఈ అవార్డు ఆయనకు లభించింది. దీనితో అనంత్ అంబానీ ఈ

గౌరవాన్ని అందుకున్న అతి పిన్న వయస్కుడు, మొదటి ఆసియన్ అవార్డారు. గతంలో ఈ అవార్డును హోలీవుడ్ ప్రముఖులు, అమెరికా అధ్యక్షులు జాన్ ఎఫ్ కెన్నెడీ, బిల్ క్లింట్న్ సహా అనేక మంది ప్రపంచ నాయకులకు ప్రధానం చేశారు.

వంతారాకు ప్రపంచ గుర్తింపు

ఈ అవార్డుతో వంతారా కృషి మరోసారి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. వంతారా నేడు ప్రపంచంలోని అత్యంత ప్రత్యేకమైన, అతిపెద్ద వన్యప్రాణుల సంరక్షణ ప్రాజెక్టులలో ఒకటి. వంతారాలో గాయపడిన, అనారోగ్యకరమైన, బాధలో ఉన్న జంతువులకు కొత్త జీవితాన్ని ఇవ్వడానికి, అలాగే అంతరించిపోతున్న జాతులను రక్షించడానికి, వాటిని సురక్షితమైన వాతావరణానికి తిరిగి ఇవ్వడానికి నిరంతర కృషి జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో అనంత్ అంబానీ మాట్లాడుతూ.. ఈ గౌరవం సర్వ భూత పాత మార్గంలో మరింత బలంగా ముందుకు సాగడానికి నన్ను ప్రేరేపిస్తుంది, అంటే అన్ని జీవుల సంక్షేమం. జంతువులు మనకు జీవితంలో సమతుల్యత, సునితృప్తిని నేర్పిస్తాయి. వంతారా ద్వారా ప్రతి జీవికీ గౌరవం, సంరక్షణ, మెరుగైన జీవితాన్ని అందించడమే మా లక్ష్యం. మనకు పరిరక్షణ భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన విషయం కాదు, నేటి బాధ్యత అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమ నిర్వాహకులు 'గ్లోబల్ హ్యూమన్ సొసైటీ', అనంత్ అంబానీ, వంతారాను ప్రశంసించారు. వంతారా కేవలం ఒక రెస్టారెంట్ సెంటర్ మాత్రమే కాదని, జంతువుల చికిత్స, సంరక్షణను విశేషం చేసే ఒక ప్రత్యేకమైన సమానా అని పేర్కొన్నారు. జంతువులకు పెద్ద ఎత్తున ఎలా సహాయం చేయవచ్చో వంతారా చేసి చూపించిందని అన్నారు.

తిరుపతి వెళ్లే వారికి గుడ్ న్యూస్..!

మూడు స్పెషల్ ట్రైన్స్ నడపనున్న దక్షిణ మధ్య రైల్వే! టైమ్ టేబుల్ ఇదే..

దక్షిణ మధ్య రైల్వే రద్దీ రూట్లలో ప్రత్యేక రైళ్లను ప్రకటించి ప్రయాణికులకు శుభవార్త అందించింది. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ - తిరుపతి మార్గంలో ప్రయాణించే వారికి ఇది ఎంతో ఉపయోగకరం. 07000 తిరుపతి - చర్లపల్లి, 07031 చర్లపల్లి - తిరుపతి, 07032 పండ్లపూర్ - తిరుపతి రైళ్లకు సంబంధించిన తేదీలు, సమయాలు ఇవే. రైల్వే ప్రయాణికులకు దక్షిణ మధ్య రైల్వే శుభవార్త అందించింది. బాగా రద్దీగా ఉండే రూట్లలో స్పెషల్ ట్రైన్స్ నడపనున్నట్లు వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ %-% తిరుపతి మధ్య ప్రయాణించే వారికి చాలా ఉపయోగపడనుంది. మరి ఆ ట్రైన్ వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. 07000 నంబర్ గల తిరుపతి నుంచి చర్లపల్లి మధ్య (మంగళవారం) 16.30 గంటలు తిరుపతి నుంచి బయలుదేరి 08.15 గంటలకు చర్లపల్లి చేరుకోనుంది. 16.12.2025 నుండి 30.12.2025 వరకు అందుబాటులో ఉండనుంది. 07031 చర్లపల్లి తిరుపతి (శుక్రవారం) 15.35 గంటలకు బయలుదేరి 06.40 గంటలకు చేరుకోనుంది. 19.12.2025 నుండి 02.01.2026 మధ్య నడపనుంది. 07032 పండ్లపూర్ బూ తిరుపతి (ఆదివారం) 20.00 గంటలకు బయలుదేరి 22.30 గంటలకు చేరుకోనుంది. 21.12.2025 నుండి 04.01.2026 వరకు నడపనుంది.

ఏ ట్రైన్ ఏ ఏ స్పెషల్తో అడుగుంది?

రైలు నంబర్ 07000 తిరుపతి చర్లపల్లి ప్రత్యేక రైళ్లు రేణిగుంట, రాజంపేట, కడప, యర్రగంట్ల, ప్రొద్దుటూరులో ఆగుతుంది. అలాగే జమ్మలమడుగు, నంద్యాల, దిగువమెట, గద్దలూరు, కుంభం, మార్కాపురం రోడ్డు, దొనకొండ, మినుకొండ,



రాంపిచెర్ల, నెమలిపుర, పిడుగురాళ్ల, నడికుడే, మిర్యాలగూడ, నల్లొండ స్పెషల్తో హైల్లింగ్ ఉంది.రైలు నంబర్ 07031 చర్లపల్లి తిరుపతి ప్రత్యేక రైళ్లు మల్లాజిగిరి, కాచిగూడ, ఉమ్మానగర్, ఫాదీనగర్, జుద్దర్, మహబూబ్ నగర్, వనపర్తి రోడ్, గద్వాల, కర్నూలు సిటీ, ధోనే, గూటి, తాడిపత్రి, యర్రగంట్ల, కడప, రాజంపేట, రేణిగుంట స్పెషల్తో ఆగుతుంది. రైలు నంబర్ 07032

పండ్లపూర్ తిరుపతి ప్రత్యేక రైళ్లు కుర్నువాడి, లాతూర్, లాతూర్ రోడ్, ఉద్గిర్, భాల్గి, బీదర్, జుమ్మాబాద్, విశాఖాబాద్, శంకరపల్లి, లింగంపల్లి, బేగంపేట, సికింద్రాబాద్, చర్లపల్లి, నల్లొండ, మిర్యాలగూడ, నడికుడే, సత్తెనపల్లి, గుంటూరు, తెనాలి, భాపట్ల, ఒంగోలు, నెల్లూరు, గూడూరు, శ్రీ కాకతాపూర్, రేణిగుంట స్పెషల్తో ఆగుతుంది.

ఆ కరెన్సీ ఇకపై చెల్లదా? దేశ ప్రజలకు హెచ్చరిక జారీ చేస్తూ

RBI ఎలాంటి క్లారిటీ ఇచ్చిందంటే..?



రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నాణేల చెల్లుబాటుపై వస్తున్న పుకార్లను ఖండించింది. 50 పైసల నుండి 20 రూపాయల వరకు అన్ని నాణేలు, వాటి పాత, కొత్త డిజైన్లు చెల్లుబాటు అవుతాయని %=దీ×% స్పష్టం చేసింది. ప్రజలు సోషల్ మీడియాలో వ్యాపించే తప్పుడు సమాచారాన్ని సమృద్ధిగా, లావాదేవీలలో అన్ని నాణేలను స్వీకరించాలని కేంద్ర బ్యాంకు హెచ్చరించింది. 2016 నుంచి కరెన్సీ ముద్రణ, ఉపసంహరణ, రద్దు వంటి వాటి గురించి ఎప్పుడూ చర్చ ఉండనే ఉంటుంది. అయితే తాజాగా నాణేల ముద్రణ నిలుపుదల గురించి తీవ్ర చర్చ అయితే జరుగుతోంది. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (%=దీ×%) మరోసారి ప్రజలకు హెచ్చరిక జారీ చేసింది. ఆరేబిల అధికారిక వాల్టాస్ నంబర్లకు పంపిన కొత్త సందేశంలో నాణేల గురించి వ్యాపించే ఎలాంటి తప్పుడు సమాచారం లేదా పుకార్లను ప్రజలు సమృద్ధిగా కేంద్ర బ్యాంకు స్పష్టంగా పేర్కొంది. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాల్లో వివిధ పుకార్లు వ్యాపించాయి. ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన రెండు రూపాయల నాణెం ఇప్పుడు చెలామణిలో లేదని కొందరు వాదిస్తున్నారు, మరొకందరు చిన్న ఒక రూపాయ నాణెం నశివీరని వాదిస్తున్నారు, మరికొందరు 50 పైసల నాణెం నిలిపివేయబడిందని నమ్ముతారు. ఈ అపోహలన్నింటినీ %=దీ×% పూర్తిగా తోసిపుచ్చింది. వివిధ విలువల నాణేల డిజైన్లు భిన్నంగా ఉంటాయని, అన్ని డిజైన్లు చెల్లుబాటు అవుతాయని కేంద్ర బ్యాంకు తెలిపింది. డిజైన్లలో మార్పు చేసినంత మాత్రాన నాణెం చెల్లదు. 50 పైసలు, 1 రూపాయ, 2 రూపాయలు, 5 రూపాయలు, 10 రూపాయలు, 20 రూపాయల విలువల నాణేలన్నీ ప్రస్తుతం చట్టబద్ధమైనవని, లావాదేవీలలో ఆమోదించబడాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ తెలిపింది. నాణేలు చాలా కాలం పాటు చెలామణిలో ఉన్నందున, పాత డిజైన్లు కూడా పూర్తిగా చెల్లుబాటు అవుతాయని ఆరేబిల స్పష్టం చేసింది. సోషల్ మీడియాలో లేదా స్థానిక స్థాయిలో ధృవీకరణ లేకుండా వ్యాప్తి చెందుతున్న ఏదైనా వాదనలను సమృద్ధిగా బ్యాంక్ ప్రజలను కోరింది. నిజమైన, నశివీరని, కొత్త నియమాలు, పద్ధతుల గురించి ప్రజలకు కచ్చితమైన సమాచారం లభించేలా సెంట్రల్ బ్యాంక్ కాలానుగుణంగా వాస్తవ తనిఖీ, అవగాహన సందేశాలను విడుదల చేస్తుంది. ఈ కొత్త సందేశంతో అన్ని నాణేలు చెల్లుబాటు అయ్యేవని, ఎటువంటి పుకార్ల ద్వారా తప్పుదారి పట్టించవద్దని మరోసారి ప్రజలకు హామీ ఇచ్చింది.

నెలకు రూ.2 కడితే.. రూ.2 లక్షల బీమా బెనిఫిట్..

కేంద్రం నుంచి అద్భుతమైన స్కీమ్!



పేద ప్రజల భద్రతా దృష్ట్యా కేంద్ర ప్రభుత్వం రోజురోజుకూ సరికొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది. ఇందులో భాగంగానే వారికి లబ్ధి చేకూర్చే విధంగా పలు పథకాలు అందిస్తోంది. అలాంటి ఒక పథకమే ఈ ప్రధాన మంత్రి సురక్షా బీమా యోజన. ఈ పథకం కింద ఏడాదికి రూ.20 కడితే చాలు.. ఏకంగా రూ.2లక్షల బీమా కవరేజీను పొందవచ్చు. అంటే నెలకు కేవలం రూ.1.67 పైసలు అంటే దాదాపు రెండు రూపాయలు. కాబట్టి ఈ పథకానికి ఎవరు ఆర్జులు, దీన్ని ఎలా పొందాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ మధ్య కాలంలో బయటకు వెళ్లి వ్యక్తి ఇంటికి తిరిగి వస్తాలో లేదో తెలియని పరిస్థితి నెలకొంది. ఒక వేళ ఏదైనా జరగడానిది జరిగి కుటుంబ పెద్ద ప్రమాదానికి గురైతే.. ఆకుటుంబ రోడ్డున పడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మనకు ఒక జీవిత భీమా ఉంటే..అది మన కుటుంబ ఆర్థిక భద్రతకు ముఖ్యమైన వనరుగా మారుతుంది. అయితే, ప్రతి ఒక్కరూ భీమా కొనుగోలు చేయడానికి అధిక ప్రీమియంలు చెల్లించలేరు.దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని కేంద్ర ప్రభుత్వం పేద ప్రజల ఆరోగ్య భద్రత కోసం ప్రధానమంత్రి సురక్ష బీమా యోజన అనే సరికొత్త పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. ఈ పథకం కింద నెలకు రూ.2 కేంద్రానికి చెల్లిస్తే చాలు.. మీరు ఏదైనా జరిగినప్పుడు ప్రభుత్వం మీ కుటుంబానికి రూ.2లక్షలు అందిస్తుంది.

ప్రధాన మంత్రి సురక్ష బీమా యోజన అంటే ఏమిటి?

ప్రధాన మంత్రి సురక్ష బీమా యోజన అనేది కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ప్రమాద బీమా పథకం, ఇది సంవత్సరానికి కేవలం ₹20 లేదా నెలకు ₹2 ప్రీమియం చెల్లించడం ద్వారా ₹2 లక్షల వరకు బీమా రక్షణను అందిస్తుంది. ఈ ప్రీమియం అవసరమైన సమయాల్లో కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తుంది.

పథకాన్ని ఎవరు పొందవచ్చు?

18 నుండి 70 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల ఏ భారతీయ పౌరుడైనా %గ్రామీ-శీ% బీమా పథకాన్ని కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఇందుకోసం దరఖాస్తుదారుడు యూజిన్ సేవింగ్స్ బ్యాంక్ ఖాతాను కలిగి ఉండాలి. మీకు ఈ పథకాన్ని కొనుగోలు చేస్తే ప్రతి నెల మీ ఆకౌంట్ నుంచి రూ.2 ఆలో డెబిట్ అవుతాయి.ఒక వేళ మీ బ్యాంక్ ఆకౌంట్ క్లోజ్ అయితే పథకం స్వయంచాలకంగా ముగుస్తుంది.

ఈ పథకం ప్రయోజనాలు

బీమా పథకం కింద, ఒక లబ్ధిదారుడు ప్రమాదపాతాల్ని మరణించినప్పుడు.. బీమా చేయబడిన వ్యక్తి కుటుంబానికి కేంద్రం నుంచి ₹2,00,000 వరకు ఆర్థిక సహాయం లభిస్తుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం నామినీకి లేదా బీమా చేయబడిన వ్యక్తికి క్షేమము చేయబడుతుంది. మరణించడమే కాకుండా బీమా పొందుతున్న వ్యక్తి ప్రమాదంలో శాశ్వత వైకల్యం (రెండు చేతులు, కాళ్ళు లేదా కళ్ళు కోల్పోవడం వంటివి) కోల్పోయినా కూడా ₹2,00,000 ఆర్థిక సహాయం అందుతుంది.ఒక వేళ పాక్షిక శాశ్వత వైకల్యం (ఒక చేయి/కాలు/కన్ను కోల్పోతే ₹1,00,000 ఆర్థిక సహాయం అందించబడుతుంది.

రెస్యూవర్ చేయడం ముఖ్యపోషణ

ఇతర బీమా పథకాల మాదిరిగానే, బీమా పథకంలో ₹20 ప్రీమియం ఒక సంవత్సరం పాటు చెబాటలో ఉంటుంది. ఈ ప్రీమియం ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 1వ తేదీ నాటికి మీ ఖాతా నుండి డెబిట్ చేయబడుతుంది. కాబట్టి మీరు అప్రమత్తంగా ఉండి ప్రతి ఏడాది దీన్ని రెస్యూవర్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే ఈ పథకం రద్దు చేయబడుతుంది.

ఆయుష్మాన్ కార్డును ఏడాదిలో ఎన్ని సార్లు

ఉపయోగించుకోవచ్చు? పూర్తి

వివరాలు ఇవే..



మీరు ఆపరిమిత సంఖ్యలో ఆసుపత్రిలో చేరవచ్చు, కానీ ఈ ప్రయోజనం వార్షిక పరిమితి రూ.5 లక్షల వరకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఈ పథకం 'ఫ్యామిలీ ఫ్లోటర్' ప్రాతిపదికన పనిచేస్తుంది. అంటే రూ.5 లక్షల కవర్ ఒక్కొక్కరికి కాదు, మొత్తం కుటుంబానికి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మీ కుటుంబంలో ఆరుగురు సభ్యులు ఉంటే ఈ రూ.5 లక్షల మొత్తాన్ని ఒక అనారోగ్య సభ్యుని చికిత్స కోసం ఖర్చు చేయవచ్చు లేదా అవసరమైతే సభ్యులందరికీ విభజించవచ్చు. మీ కార్డు వాలెట్ బ్యాగ్లోని (రూ.5 లక్షల పరిమితి) ఆయిపోయిన తర్వాత, మిగిలిన ఖర్చులను మీరే భరించాలి. కాబట్టి చికిత్స పొందుతున్నప్పుడు బ్యాగ్లోని సుగ్రుంబుకోవడం మంచిది. చిన్న చిన్న వ్యాధులకు కాకుండా ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన తీవ్రమైన పరిస్థితులకు ఈ కార్డు ఉపయోగిస్తే మంచిది. ఔట్ పేషెంట్ (%గూఢాణ%) సంప్రదింపులు, ఎక్స్-రేలు, రక్త పరీక్షలు లేదా చిన్న మందులకు ఈ కార్డ్ ఉపయోగపడదు. గుండె క్షయం మార్పిడి, ప్రాస్టీట్ క్యాన్సర్, మూత్రపిండ మార్పిడి, కరోనరీ యాంజియోప్లాస్టి లేదా స్కార్ఫ్ సర్జరీ వంటి తీవ్రమైన కేసు అయితే, ఈ కార్డు ఒక వరం లాంటిది. అటువంటి పరిస్థితులలో రోగి జేబులో నుండి భారీ ఆసుపత్రి బిల్లు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. మొత్తం ప్రక్రియ సగదు రహితంగా ఉంటుంది.



ఇంతకు మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎవరు?

రోషన్ 'మోగ్లీ'.. సెన్సార్ అలా ఇచ్చిందేంటి?

ఈ మేరకు ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో కొత్త పోస్టర్ తో ప్రకటించిన మేకర్స్.. తాజాగా

సెన్సార్ ఫార్మాలిటీస్ ను పూర్తి చేసినట్లు తెలుస్తోంది.



రెండో సినిమాగా మోగ్లీ రూపొందిన విషయం తెలిసిందే. కలర్ ఫోటో మూవీతో నేషనల్ అవార్డు అందుకుని అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన సందీప్ రాజ్ దర్శకత్వం వహించిన ఆ సినిమాను పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్షన్ బ్యానర్ టీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మించారు. విభిన్న అంశంతో రూపొందిన మోగ్లీ మూవీ డిసెంబర్ 12వ తేదీన రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు కొద్ది రోజుల క్రితం మేకర్స్ అనౌన్స్ చేశారు. అంతకుముందే ప్రమోషన్స్ కూడా మొదలుపెట్టారు. టీజర్, ట్రైలర్ వహనాలు కూడా ఆయనే చేసివచ్చారు. సోషల్ మీడియాలో సెన్సార్ సర్టిఫికేట్ వైరల్ గా మారింది. 160 నిమిషాల రన్ టైమ్ తో మోగ్లీ మూవీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నట్లు అందులో పొందుపరిచి ఉంది. అంతే కాదు.. మోగ్లీ మూవీ ఫైనల్ కాపీని చూసిన సెన్సార్ బోర్డు అధికారులు.. సినిమాకు ఏ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వడం గమనార్హం. 20 ఏళ్లుగా ఎన్నో త్యాగాలు చేశాను -ప్రియాంక చౌప్రా ఎందుకంటే ఇప్పటి వరకు మేకర్స్ రిలీజ్ చేసిన ప్రమోషన్ కంటెంట్ లో ఎలాంటి సెన్సూరిటీ కంటెంట్ ఎక్కడా కనిపించలేదు. టీజర్, ట్రైలర్ లో కూడా అలా ఏం లేదు. కానీ సెన్సార్ అధికారులు మాత్రం ఏ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వారు. నిజానికి మూవీలో హింస, లైంగిక సన్నివేశాలు, అసభ్యకరమైన భాష వంటి అంశాలు ఉంటే ఏ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వాలి. సినిమాలు టీవీలో ప్రసారం కావడానికి ముందు కొన్ని సీన్స్ డ్రిమ్ చేయాలని చెబుతారు. సినిమాను 18 సంవత్సరాలు నిండిన వారు మాత్రమే చూడాలని చెబుతారు. అయితే ఇప్పుడు మోగ్లీకి ఏ సర్టిఫికేట్ రావడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. టీజర్, ట్రైలర్ లో సెన్సూరిటీ పాయింట్స్ లేకపోవడంతో అంతా డిస్కస్ చేసుకుంటున్నారు. కానీ అధికారులు జారీ చేయడంలో సినిమాలో సెన్సూరిటీ పాయింట్స్ ఉండవచ్చేమో. మరి సినిమా రిలీజ్ అయితే కానీ తెలియదు కదా.. వేచి చూడాలి.

విక్టర్ వెంకటేష్, మాటల మాంత్రికుడు (త్రివిక్రమ్ కాంటినెంట్స్ లో 'ఆదర్శ కుటుంబం 47) సినిమా గ్రాండ్ ప్రముఖ గా లాండ్ అయ్యింది. టైటిల్, పోస్టర్ తోనే పాజిటివ్ వైబ్స్ యాంకర్ సుమ త్రియట్ చేసిన ఈ సినిమా విషయంలో ఒక అసక్తికరమైన చర్చ కొడుకు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జరుగుతోంది. సాధారణంగా రోషన్ త్రివిక్రమ్ సినిమా అంటే టైటిల్ అనౌన్స్ మెంట్ తో పాటే మ్యూజిక్ కనకాల డైరెక్టర్ పేరు కూడా బయటకు వచ్చేస్తుంది. కానీ ఈసారి పోస్టర్ లో టెక్నిషియన్స్ లిస్ట్ చూస్తే సంగీత దర్శకుడి పేరు కనిపించకపోవడం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. 20 ఏళ్లుగా ఎన్నో త్యాగాలు చేశాను - ప్రియాంక చౌప్రా నిజానికి సినిమా లాండ్ సందర్భంగా స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ తమస్ దీక్షిత్ లో ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి చాలా ఎమోషనల్ గా పోస్ట్ చేశారు. "ఎంతో కాలంగా ఎదురుచూస్తున్న కాంటో ఇది" అంటూ విషెస్ చెప్పారు. దీంతో ఈ సినిమాకు తమస్ మ్యూజిక్ ఇవ్వవచ్చని చాలామంది ఫిక్స్ అయ్యారు. కానీ అధికారిక పోస్టర్ లో ఆయన పేరు లేకపోవడంతో, ఆయన కేవలం ఒక అభిమానిగా లేదా శ్రేయోభిలాషిగా వీవ్ చేశారా? అనే అనుమానాలు కలుగుతున్నాయి. త్రివిక్రమ్ కి అలాగే హరికా హాసినీ బ్యానర్ కి తమస్ ఆస్థాన సంగీత విధానసుధి లాంటి వారు. 'అల వైకుంఠపురములో' నుంచి మొన్నటి 'గుంటూరు కారం' వరకు అతనే కంటిన్యూ అవుతున్నారు. మరోవైపు 'యానిమల్' ఫేమ్ హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ పేరు గట్టిగా వినిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం సందీప్ రెడ్డి వంగా తీస్తున్న 'స్పిరిట్' సినిమాకు కూడా ఆయనే చేసివచ్చారు. వారి వల్లే పుష్ప2కు మరో రూ.500 కోట్లు కలెక్షన్స్ పెరిగాయి బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ విషయంలో హర్షవర్ధన్ కు మంచి పేరుంది. ఈ 'ఆదర్శ కుటుంబం' టైటిల్ కింద 47' అనే పవర్ ఫుల్ ట్యాగ్ ఉంది కాబట్టి, ఆ ఇంటెన్సిటీకి తగ్గట్టుగా హర్షవర్ధన్ అయితే న్యాయం చేస్తారని (త్రివిక్రమ్ భావించి ఉండవచ్చు. కానీ దీనిపై క్లాంటీ ఇన్వెస్టిగేషన్ వెనుక పెర్ఫెక్ట్ ఫ్లానే ఉండి ఉంటుంది. సినిమా రిలీజ్ ను 2026 సమర్పక ఫ్లానే చేశారు. అంటే చేతిలో గట్టిగా నాలుగు నెలల సమయం మాత్రమే ఉంది. ఈ మూడు నెలల్లో మాటింగ్ పూర్తి చేసినా, పోస్ట్ ప్రొడక్షన్, మ్యూజిక్ సీట్టింగ్ కు కనీసం నెల రోజులు పడుతుంది. 50కి చేరువలో కూడా ఈ స్టంట్స్ ఏంటి మేడమ్! ఈ పాటికే మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ను ఫైనల్ చేయకపోతే పనులు అలస్యమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బహుశా మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ను ఫైనల్ చేసి ఉంటారు కానీ, సరైన సమయంలో సర్ ప్రైజ్ ఇవ్వాలని దాచిపెట్టి ఉండొచ్చు. ఇంతకుముందు (త్రివిక్రమ్ 'గుంటూరు కారం' విషయంలో మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ మార్పులపై జరిగిన రచ్చ మనకు తెలిసిందే. బహుశా ఆ అనుభవంతో ఈసారి తొందరపడి పేరు ప్రకటించకూడదని నిర్ణయించుకున్నారేమో. లేదా అనియర్డ్ లాంటి స్టార్ ను రంగంలోకి దింపే ఆలోచనలో ఉన్నారా అనేది కూడా తెలియాల్సి ఉంది. (త్రివిక్రమ్ సినిమాలకు మ్యూజిక్ ఎంత పెద్ద ప్లస్ అయ్యిందో తెలిసిందే. కాబట్టి ఈసారి ఆ మ్యూజిక్ రిలీజ్ చేసే బాధ్యత ఎవరికి అప్పగిస్తారో చూడాలి.

వారి వల్లే పుష్ప2కు మరో రూ.500 కోట్లు కలెక్షన్లు పెరిగాయి

ఒక్కో సారి చిన్న ఆలోచన మొత్తం అన్ని పరిస్థితుల్ని మార్చేస్తుంది. సినీ ఇండస్ట్రీ కూడా దీనికి అతీతం కాదు. ఓ చిన్న ప్రమోషన్ అదియో తమ సినిమా రూపరేఖల్ని మార్చేసిందని చెప్తున్నారు టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణల్లో ఒకరైన రవి శంకర్. పుష్ప2 సినిమాకు టీజర్ లో చేసిన ఈవెంట్ వల్ల మూవీకి మంచి క్రేజ్ రావడంతో పాటూ కలెక్షన్లు కూడా బాగా పెరిగాయని ఆయన చెప్పారు. తెలుగు సినిమాలకు నార్త్ లో క్రేజ్ ఆదర్శ కుటుంబం: ఇంతకు మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎవరు? ఈ మధ్య టాలీవుడ్ సినిమాలకు నార్త్ లో మంచి క్రేజ్ ఏర్పడటం వల్ల ఆకర్షిస్తుంది విపరీతమైన కలెక్షన్లు వస్తున్నాయి. బాహుబలి సినిమా నుంచి రీసెంట్ గా వచ్చిన పుష్ప2 వరకు అన్ని బాక్సాఫీస్ వద్ద భాక్ ఇష్టర్లు అవగా, ఆ సినిమా కలెక్షన్లలో ఎక్కువ భాగం నార్త్ నుంచి వచ్చినవే. బాహుబలి మూవీ తెలుగు రాష్ట్రాల మార్కెట్ నుంచి రూ.330- రూ.350 కోట్లు కలెక్షన్ చేస్తే నార్త్ ఇండియా, హిందీ, ఓవర్సీస్ నుంచి రూ.1000 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్ చేసింది. 20 ఏళ్లుగా ఎన్నో త్యాగాలు చేశాను -ప్రియాంక చౌప్రా టీజర్ ఈవెంట్ తో పెరిగిన కలెక్షన్లు పుష్ప2 కూడా నార్త్ లో అలానే మ్యూజిక్ చేసింది. సౌత్ నుంచి దాదాపు రూ.320 కోట్లు వసూలు చేసిన పుష్ప2, నార్త్ ఇండియా, బాలీవుడ్, ఓవర్సీస్ నుంచి రూ.900 కోట్లకు పైగా వసూలు చేసిందని, మరి ముఖ్యంగా టీజర్ నుంచి ఈ సినిమాకు వచ్చిన కలెక్షన్లు ఎవరూ ఊహించలేదని రవి శంకర్ వెల్లడించారు. దానికి కారణం టీజర్ లో చేసిన భారీ ఈవెంట్ నని, ఆ ఈవెంట్ చేయాలనే ఆలోచన చాయ్ బిస్మిల్ టీమ్ నుంచి వచ్చిందని ఆయన చెప్పారు. 50కి చేరువలో కూడా ఈ స్టంట్స్ ఏంటి మేడమ్! ఏదోక రోజు వేల కోట్ల ట్రాండ్ గా మారుతుంది పుష్ప2 ప్రమోషన్స్ కోసం పెద్ద కంపెనీలతో మీటింగ్ ఏర్పాటు చేశాక, శరత్, అనురాగ్ నుంచి టీజర్ ఈవెంట్ ఆలోచన వచ్చిందని, ఆ ఈవెంట్ తర్వాతే సినిమాకు హిందీ మార్కెట్ లో హైట్ ఒక్కసారిగా ఊపందుకుందని, ఆ రీజన్ తోనే తమకు హిందీ బాక్సాఫీస్ నుంచి ఆదనంగా రూ.500 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందని, మైత్రీ మరియు చాయ్ బిస్మిల్ కలిసి స్టాల్డ్ అయ్యాయని, అప్పటినుంచి తాము చాయ్ బిస్మిల్ తో కలిసి వర్క్ చేస్తున్నామని, ఇప్పుడు చాయ్ షాట్స్ తో కలిసి వర్క్ చేయడానికి అంట్రెస్టింగ్ గా ఉన్నాయని, ఏదోక రోజు చాయ్ షాట్స్ వేల కోట్ల ట్రాండ్ గా మారుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. చాయ్ బిస్మిల్ ను ప్రశంసిస్తూ రవి శంకర్ చేసిన ఆ కామెంట్స్



బేబుమ్మ డ్యాన్స్.. ఇది ఎవరు గుర్తించలేదే..!

కృతి శెట్టి తొలి సినిమా ఉప్పెన నుంచి ఇప్పటివరకు తెలుగులో 10 సినిమాల దాకా చేయగా అమ్మడిలో ఉన్న సైప్షల్ టాలెంట్ ని మన మేకర్స్ గుర్తించలేదు.

తో ఎల్.ఐ.కె చేస్తుంది కృతి శెట్టి. డ్యాన్స్ ప్రధానంగా కృతికి అవకాశాలు.. వారి వల్లే పుష్ప2కు మరో రూ.500 కోట్లు కలెక్షన్స్ పెరిగాయి అన్నారూ వస్తారు సినిమాతో మరోసారి తెలుగు ఆడియన్స్ ముందుకు వస్తుంది కృతి శెట్టి. మరి కాల్స్ చెప్పినట్లుగా ఆమె డ్యాన్స్ పెర్ఫార్మెన్స్ బాగుంటే మాత్రం తెలుగులో డ్యాన్స్ ప్రధానంగా అయినా కృతికి అవకాశాలు ఇస్తారేమో చూడాలి. కృతి శెట్టి కూడా తెలుగులో మళ్లీ బిజీ అవ్వాలని తెగ ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. ఉప్పెన సినిమాతో భాక్ ఇష్టర్ అందుకున్న కృతి శెట్టి ఆ తర్వాత వరుస ఆఫర్లు అందుకుంది. ఐతే ఆ టైంలో అన్ని వర్క్ అఫర్ల అవుతాయనే ఉద్దేశ్యంతోనే కృతి శెట్టి ఆ సినిమాలు చేసింది. ఐతే బ్యాడ్ లక్ వల్ల సినిమాలన్నీ వరుసగా నిరాశ పరుస్తూ వచ్చాయి. ఐతే కోటివద్ద లో మాత్రం ఈసారి పక్కస్టండి ఫ్లానింగ్ తో వెళ్తుంది కృతి శెట్టి. కాల్స్ సినిమా హిట్ పడితే ఆకర్షణ బోటీ తెరిచినట్లే. ఇక ప్రదీప్ లాంటి యాక్ హీరోతో నడించడం తో తమిళ లో ఆమెకు మరిన్ని ఛాన్స్ లు వస్తాయని చెబుతున్నా.

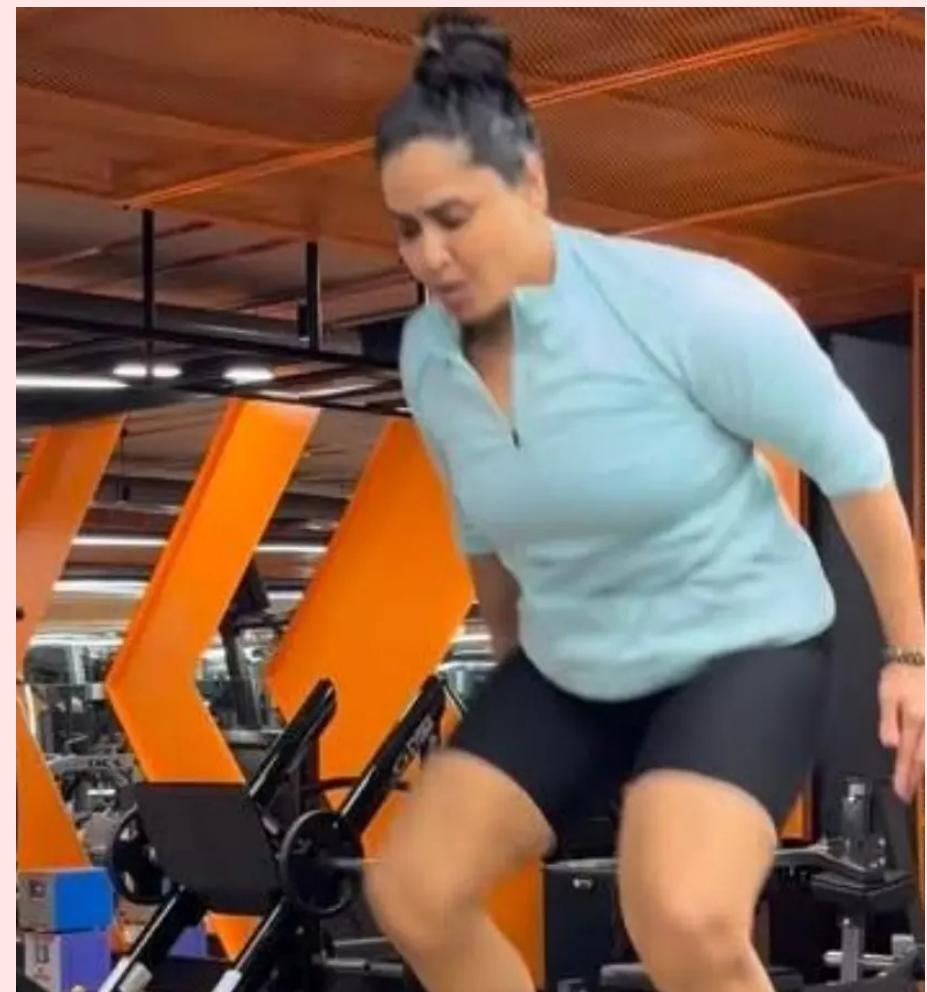
45 భాషల్లో రామాయణ..

నెవ్స్ బిఫోర్ ఏమో!



అనుగుణంగా మార్పుతారని కూడా ప్రచారం జరుగుతోంది. ఏదేమైనా రామాయణ మేకర్స్.. భారీ ఫ్లాన్ తో ముందుకు వెళ్తున్నారు. తమదైన శైలిలో సందడి చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. మరి టాలీవుడ్ రామాయణకు ఆరట్ చేశాల్లో ఎలాంటి ఆదరణ లభిస్తుందో వేచి చూడాలి.

50కి చేరువలో కూడా ఈ స్టంట్స్ ఏంటి మేడమ్!



సాధారణంగా ప్రతి మహిళలో కూడా 30 ఏళ్లు వచ్చాయా అంటే శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం విషయంలో ఎన్నో సమస్యలు ఎదురొచ్చేవాల్సి ఉంటుంది. అందుకే అటు ఆహారం విషయంలో ఇటు మానసికంగా ఎంతో దృఢంగా ఉండాలని వైద్యులు కూడా చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మరికొంతమంది 50 ఏళ్ల వయసుకి చేరువలో కూడా ఎవరు ఊహించని స్టంట్స్ చేస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నారు. అలాంటి వారిలో ప్రముఖ నటి ప్రగతి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పకోవాలి. 50 ఏళ్ల వయసుకి అత్యంత చేరువలో ఉన్న ఈమె ఒకవైపు నటిగా రాణిస్తూనే.. మరోకవైపు పవర్ లిఫ్టింగ్ లో భారతదేశానికి నిల్వర్ మెడల్స్ సాధించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. ఆదర్శ కుటుంబం: ఇంతకు మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎవరు? ఇకపోతే తాజాగా జరిగిన ఏషియన్ ఓపెన్ అండ్ మాస్టర్స్ పవర్ లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్షిప్ 2025 లో కూడా పాల్గొని డెడ్ లిఫ్ట్ విభాగంలో గోల్డ్ మెడల్, స్వాల్ట్, బెంప్ (వైస్ రెండు విభాగాల్లో నిల్వర్ మెడల్ అందుకుంది. ఒకవారో గా నిల్వర్ మెడల్ గెలుచుకున్నట్లు ప్రగతి చెప్పుకొచ్చింది. అలా నాలుగు మెడల్స్ సాధించి భారతదేశానికి గొప్ప పేరు తీసుకువచ్చింది. ఈ విజయం తర్వాత ఇండియాకి తిరిగి రావడంతో అభిమానులు , కుటుంబ సభ్యులు ఈమెకు పెద్ద అత్తన ఘన స్వాగతం పలికారు. ఇదిలా ఉండగా ఈ పోటీలకు వెళ్లకు ముందు కొన్ని రోజులుగా జిమ్ లో ఆమె కష్టపడుతున్న వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అందులో ఒక వీడియో ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. 20 ఏళ్లుగా ఎన్నో త్యాగాలు చేశాను -ప్రియాంక చౌప్రా ముఖ్యంగా పవర్ లిఫ్టింగ్ తో అత్యధికమైన ప్రగతి ఇప్పుడు జంపింగ్ చేసే తన స్టామినా ఏంటో నిరూపించింది. జిమ్ లో ఎక్సర్సైజ్ లో భాగంగా ఒక పెద్ద ఉడన్ బాక్స్ పైకి ఎటువంటి సహాయం లేకుండా జంప్ చేసి తన ఫిట్నెస్ ఎలా ఉందో చెప్పకనే చెప్పేసింది. మొత్తానికైతే ఈ వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవువడంతో ఇది చూసిన అభిమానులు, నెటిజన్లు 50కి చేరువలో కూడా ఈ స్టంట్స్ ఏంటి మేడమ్ అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. మరి కొంతమంది సాహసాలు చేయడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు అని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. మొత్తానికి అయితే ప్రగతి టాలెంట్ కి అభిమానులు, నెటిజన్లు, నెలెటివీలు ఇలా ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఫిదా అవుతున్నారు. వారి వల్లే పుష్ప2కు మరో రూ.500 కోట్లు కలెక్షన్స్ పెరిగాయి ప్రగతి ఇప్పుడు జంపింగ్ చేసే తన స్టామినా పాత్రతో ప్రేక్షకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకున్న ఈమె.. కరోనా వచ్చిన తర్వాత ఖాళీగా ఉండడంతో సోషల్ మీడియాలో రీల్స్ చేస్తూ వైరల్ అయింది. పబ్లిక్ లో కూడా తీవ్ర స్పెషులతో విపరీతంగా పాపులారిటీ అందుకున్న ఈమె.. ఇప్పుడు ఏకంగా పవర్ లిఫ్టింగ్ లో భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ మెడల్స్ సాధిస్తూ అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంటుంది. ఏది ఏమైనా ఒకవైపు నటిగా మరోకవైపు ఇలా తన క్రేజ్ పెంపొందించుకుంటోంది ప్రగతి.