

బుధవారం 9
ఏప్రిల్ 2025

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 39
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



బదులుగా ఉరి

బిల్ సుభేన్ గర్ బాంబ్ బ్లాస్ట్ కేసులో సంచలన తీర్పు

బిల్ సుభేన్ గర్ జంట బాంబు పేలుళ్ల కేసులో హైకోర్టు తుది తీర్పు వెలువరించింది. కేసులో నిందితులుగా ఉన్న వాళ్లందరికీ ఉరిశిక్ష విధించింది. గతంలోనే ఎన్ ఐ ఏ కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును హైకోర్టు సమర్థించింది. 2013లో జరిగిన ఈ పేలుళ్లలో 18 మంది మృతి చెందగా.. 131 మంది గాయపడ్డారు. ఈ కేసులో కీలకంగా వ్యవహరించిన యాసిన్ భత్తల్ ను 2013లో నేపాల్ సరిహద్దుల్లో పట్టుకున్నారు. ఇతడే ప్రధాన నిందితుడు. పథకానికి రూపకల్పన చేసిన మరో కీలక నిందితుడు రియాజ్ భత్తల్ పాకిస్థాన్ పారిపోయాడు. ఇతడు మినహా, మిగతా ఐదుగురికీ ఉరిశిక్షలు పడ్డాయి.

బాంబు పేలుళ్ల ముష్కరులకు ఉరి ఖరారు

ఎన్ ఐ కోర్టు తీర్పును సమర్థించిన హైకోర్టు

అప్పీల్ ను తిరస్కరిస్తూ.. ఉరిశిక్ష వేసిన హైకోర్టు

- హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 9:

రేవంత్ రెడ్డిని కాపాడుతుందే బీజేపీ నాయకత్వం



బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఉమ్మడి సిఎం రేవంత్ రెడ్డి రక్షణ కవచంగా నిలిచిన బండి సంజయ్ తెలంగాణ భవన్ లో కేటీఆర్ చిట్ చాట్

సిఎం రేవంత్ రెడ్డిని కాపాడుతుందే బీజేపీ నాయకత్వమని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, కేటీ రామారావు ఆరోపించారు. దేశంలో అత్యంత పవర్ ఫుల్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అని తెలిపారు. ఈ మేరకు సిఎం రేవంత్ రెడ్డి లక్షంగా ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణ భవన్ లో మంగళవారం కేటీఆర్ ఓడియాతో చిట్ చాట్ సందర్భంగా.. బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఉమ్మడిగా బలపర్చిన ఒకే ఒక్క ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అని చెప్పారు.

కేటీఆర్ అరెస్ట్ కాకుండా రేవంత్ అడ్డుపుల్ల

ఏకమై భాజపాను దెబ్బతీసేందుకు మళ్ళీ కుట్రలు ఆ ఇద్దరే వక్స్ సవరణ బిల్లును వ్యతిరేకించారు కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ ఆరోపణ

భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ జైలుకు వెళ్లకుండా సిఎం రేవంత్ రెడ్డి కాపాడుతున్నారని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ విమర్శించారు. ఇంతకాలం అయినా కేసులు పెట్టి ఎందుకు విచారించడం లేదో అర్థం చేసుకోవచ్చన్నారు. ఈ మేరకు బండి సంజయ్ ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు.





సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసుల ఆధునీకరణ

- స్లాట్ రిజిస్ట్రేషన్ తో త్వరగా రిజిస్ట్రేషన్లు
- తొలిదశలో 22 కార్యాలయాల్లో 10 నుంచి అమలు
- రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

అమల్లోకి వచ్చిన వక్స్ సవరణ చట్టం

నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం

న్యూఢిల్లీ : వక్స్ చట్టానికి రాజముద్ర పడింది. వెంటనే చట్టం అమల్లోకి వచ్చింది. పార్లమెంటులో గత వారం ఆమోదం పొందిన వక్స్ సవరణ చట్టం ఏప్రిల్ 8 నుంచి అమల్లోకి వచ్చింది. ఈ మేరకు ప్రభుత్వం మంగళవారంనాడు ఒక నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. తక్షణం ఈ చట్టం అమల్లోకి వచ్చినట్లు మైనారిటీ- వ్యవహారాల మంత్రిత్వశాఖ ఆ నోటిఫికేషన్ లో పేర్కొంది. గత వారంలో పార్లమెంటు- ఆమోదం పొందిన వక్స్ సవరణ బిల్లు-2025పై రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఏప్రిల్ 5న సంతకం చేశారు. దాంతో వక్స్ బిల్లు చట్టరూపం దాల్చింది. వక్స్ బిల్లుపై లోక్ సభలో, రాజ్యసభల్లో చర్చ అనంతరం ఏప్రిల్ 4న ఓటింగ్ జరగడంతో రెండు సభల్లోనూ బిల్లు నెగ్గింది. లోక్ సభలో 288-232, రాజ్యసభలో 128-95 ఓట్ల తేడాతో బిల్లు గట్టెక్కింది. తరువాత రాష్ట్రపతి ఆమోదంతో చట్టంగా మారింది.





బీసీలకు జరుగుతున్న అన్యాయంపైనే నా గళం

- దేశంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీల పట్ల వివక్ష
- పూలే విగ్రహ ఏర్పాటులై 11లోగా ప్రకటన చేయాలి
- ఇందిరాపార్క్ వద్ద ధర్నాలో ఎమ్మెల్యే కవిత డిమాండ్

పటేల్ సిద్ధాంతానికి..

- జాతీయ నేతలపై బీజేపి, ఆర్ఎస్ఎస్ కుట్రలు
- మతపరమైన విభజనతో సమస్యలు పక్కాచారి
- పటేల్, నెహ్రూ సాన్నిహిత్యం గురించి వారికే తెలుసు
- కాంగ్రెస్ కార్యవర్గ భేటీలో ఖర్గే అధ్యక్షోపన్యాసం

అమృతాబాద్ : సర్కార్ పట్టభద్రా పటేల్ సిద్ధాంతం ఆర్ఎస్ఎస్ భావజాలానికి భిన్నమైనదని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే స్పష్టం చేశారు. స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో 'ఏమాత్రం పాత్ర లేని' సంస్థ పటేల్ వారసత్వం గురించి చెప్పుకోవడం హాస్యాస్పదం అని ఖర్గే అన్నారు. బీజేపి, ఆర్ఎస్ఎస్ జాతీయ హిరోలకు వ్యతిరేకంగా 'పక్కా కుట్ర' సాగించాయని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మంగళవారం



తెలంగాణలో మరో 604 కొత్త మద్యం బ్రాండ్లు

- దరఖాస్తు చేసుకున్న వివిధ తయారీ కంపెనీలు

తెలంగాణలో రాగల మూడురోజుల పాటు వర్షాలు

- హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరిక





కోలుకున్న స్టాక్ మార్కెట్లు

ముంబై, ఏప్రిల్ 8 : దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు తిరిగి కోలుకున్నాయి. సుంకాల దెబ్బకు కుప్పకూలిన సూచీలు ఆ మరుసటి రోజు మంగళవారం భారీగా లాభపడ్డాయి. ఆసియా, యూరప్ చూర్మట్లు భారీగా లాభపడం కలిసొచ్చింది. దీంతో ఇంట్రాడేలో 1,700 పాయింట్లకు పైగా లాభపడిన 30 షేర్ల ఇండెక్స్ సూచీ సెన్సెక్స్ చివరకు 1,089 పాయింట్లు ఎగబాకి 74,227 వద్ద ముగిసింది. మరో సూచీ నిఫ్టీ 374.25 పాయింట్లు అందుకొని 22,535. 85 పాయింట్ల వద్ద ముగిసింది. గత మూడు రోజులుగా నష్టపోయిన సూచీ భారీగా లాభపడటం విశేషం. దీంతో మదుపరులు రూ.7 లక్షల కోట్లకు పైగా సంపదను పోగేశారు. బీఎస్ఈలో లిట్టస్టైన కంపెనీల మార్కెట్ విలువ రూ.7,32,042.69 కోట్లు పెరిగి రూ.3,96, 57,703.44 కోట్లకు చేరుకున్నది. బ్యాచిఫ్ సంస్థలైన ఎస్సీఐ, ఎల్అండ్కో, యాక్సిస్ బ్యాంక్, టైటాన్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, జోమాటో షేర్లు అత్యధికంగా లాభపడ్డాయి. ఆయల్ అండ్ గ్యాస్ రంగ షేరు 2.58 శాతం లాభపడి టాప్ గెయినర్గా నిలువగా..కన్స్ట్రూమర్ డ్యూరబల్ 2.38 శాతం, టెలికాం 2.32 శాతం, ఇండస్ట్రీ 2.03 శాతం, ఎనర్జీ 2.03 శాతం, టెక్నాలజీ 1.97 శాతం, హెల్త్కేర్ 1.94 శాతం, ఐటీ 1.77 శాతం పెరిగాయి.

జియో ఫైనాన్స్ నుంచి డిజిటల్ రుణాలు

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 8 : సెక్యూరిటీలపై డిజిటల్ రుణాల మంజూరు విభాగంలోకి జియో ఫైనాన్స్ లిమిటెడ్ ప్రవేశించింది. 9.99 శాతం ప్రారంభ వడ్డీతో రుణాలు మంజూరు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. తక్కువ వడ్డీకే కేవలం పది నిమిషాల్లోనే రుణాలు మంజూరు చేయడం జరుగుతున్నదని తెలిపింది. ఇందుకోసం జియో ఫైనాన్స్ ప్రత్యేకంగా యాప్ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఒకేచోట అన్ని రకాల ఆర్థిక సేవలు అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ యాప్ను తీర్చిదిద్దినట్లు, తద్వారా వేగవంతంగా రుణాలు మంజూరు చేయడానికి వీలు పడుతుందని కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఆర్థిక అవసరాలకోసం షేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ తాకట్టుపెట్టుకొని రుణాలు ఇస్తున్నది. మూడేండ్లలోపు కాలపరిమితితో రూ.కోటి వరకు రుణాలు ఇస్తున్నది.

వడ్డీరేట్లు పావుశాతం తగ్గే అవకాశం

నేడు ఆర్బిఐ పరపతి సమీక్షలో నిర్ణయం

ముంబై, ఏప్రిల్ 8: రిజర్వ్ బ్యాంక్ గవర్నర్గా సంజయ్ మల్హోత్రా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత తొలిసారి ధైర్య-పాక్షిక ద్రవ్యపరపతి సమీక్షను బుధవారం ప్రకటించబోతున్నారు. ఈ సారి సమీక్షలో వడ్డీరేట్లను పావు శాతం తగ్గించే అవకాశాలున్నాయని విశ్లేషకుల అంచనా. ఫిబ్రవరి సమీక్షలోనూ ఆర్బిఐ వడ్డీరేట్లను పావు శాతం తగ్గించిన విషయం తెలిసిందే. మే 2020 తర్వాత తొలిసారిగా వడ్డీరేట్లలో కోత పెట్టింది. ద్రవ్యోల్బణం తగ్గుముఖం పట్టడం, అంతర్జాతీయ బ్యాంకులు క్రమంగా వడ్డీరేట్లను తగ్గిస్తుండటం, ట్రంప్



వేసవిలో వ్యాయామం..

భానుడు భగభగ ముందుతున్నాడు. ఉదయం 9 గంటల నుంచే ప్రతాపం చూపిస్తున్నాడు. ఇక వ్యాయామం చేసేవారికైతే.. ముచ్చెమటలు పట్టిస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో రెగ్యులర్గా ఎక్సర్సైజ్ చేసేవాళ్లు.. వేసవిలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేకుంటే.. తీవ్రమైన ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉదయం 8 గంటలలోపే వ్యాయామం పూర్తయ్యేలా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా జాగింగ్ చేసేవాళ్లు మరింత ముందే ఇంటికి తిరుగుముఖం పట్టాలి. సాయంత్రమైతే.. 6 గంటల తర్వాతే మొదలుపెట్టాలి. మైదానాల్లో కాకుండా.. చెట్లు ఎక్కువగా ఉండే పార్కుల్లో వ్యాయామం చేయడం మంచిది. ముదురు రంగులు కాకుండా.. తేలికపాటి, లేతరంగు దుస్తులతోపాటు తలకు టోపీ తప్పకుండా ధరించాలి.

వేసవిలో అతిగా వ్యాయామం చేయకపోవడమే మంచిది. ఈకాలంలో శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం.

రోజూ గంట వ్యాయామం చేసేవాళ్లు.. వేసవిలో 45 నిమిషాలు చేస్తే సరిపోతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం చేయడం.. ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తుంది. కాబట్టి, వ్యాయామానికి వెళ్లేముందు, వచ్చిన తర్వాత కూడా తగినంత పోషకాహారం తీసుకోవాలి. సహజ ప్రాణీన వనరులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. శరీరం హైడ్రేటెడ్గా ఉండేలా చూసుకోవాలి.



వేసవిలో చెమట వల్ల శరీరం ఎక్కువగా నీటిని కోల్పోతుంది. దాంతో.. వేగంగా డీహైడ్రేషన్కు గురవుతుంది. కాబట్టి, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో తగినన్ని నీళ్లు తీసుకుంటే మంచిది. అలాగే ఎలక్ట్రోలైట్స్ అధికంగా ఉండే అరటిపండ్లు, నారింజ, అవకాడో తింటే మేలు. వేడివల్ల అలసట, వడదెబ్బ లాంటి ప్రమాదాలను

ముందుగానే అర్థం చేసుకోవాలి. అధిక చెమట, బలహీనత, తల తిరగడం, వికారంతోపాటు తలనొప్పి లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వెంటనే వ్యాయామం నిలిపేయాలి.

ఇక జిమ్లో వ్యాయామం చేసేటప్పుడు ఛాతీనొప్పి, తలతిరగడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపించినా..

పిల్లల తెలివికి కాలుష్యం కాటు



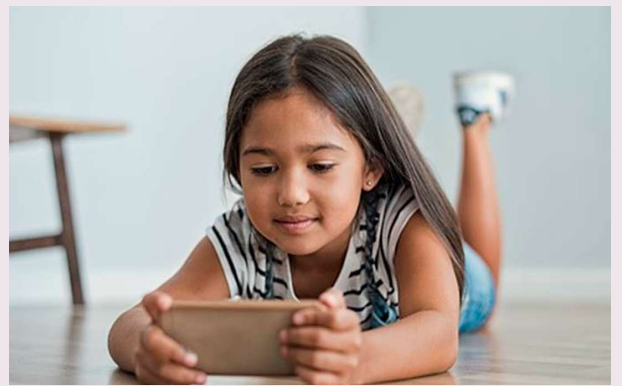
పిల్లలు తమ బాల్యం తొలి సంవత్సరాల్లో ఎక్కువ మోతాదులో కాలుష్యానికి గురవుతే మెదడులో ఆరోచన, శరీర నియంత్రణకు సంబంధించిన భాగాలపై తీవ్రమైన ప్రభావం పడుతుందట. ఎన్విరానమెంట్ ఇంటర్వీషన్ అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఓ పరిశోధన ఈ విషయం వెల్లడించింది. వాయు కాలుష్యం పిల్లల మెదడు అభివృద్ధికి ముప్పుగా పరిణమిస్తుందని హెచ్చరించింది. స్పెయిన్ దేశానికి చెందిన బార్సెలోనా ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ గ్లోబల్ హెల్త్ ఆధ్వర్యంలో ఈ పరిశోధన జరిగింది.

పరిశోధన కోసం 3,626 మంది పిల్లల నుంచి సమాచారం సేకరించారు. వీక్షంతా పార్కింగ్లోలే మ్యూటర్ 2.5, పార్కింగ్లోలే మ్యూటర్ 10, నైట్జన్ డై ఆక్సైడ్, నైట్జన్ ఆక్సైడ్ కాలుష్యం బారినపడిన ప్రాంతాల్లో నివసించేవాళ్లే. పుట్టినప్పటి నుంచి మూడేండ్ల వరకు వాయు కాలుష్యం బారినపడితే శరీర కదలికలు, వినిపిండ్లకి సంబంధించిన మెదడు భాగాల్లో నాడుల మధ్య అనుసంధానం తక్కువగా ఉంటుందని ఈ పరిశోధన ఫలితాలు వెల్లడించాయి. అయితే, ఈ

చిక్కుల్లో చిన్నారు కళ్లు

ఇప్పటి తరం పిల్లలకు కళ్లదూలు త్వరగా వచ్చేస్తున్నాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ అద్దాల వాడకం సహజమే. కానీ, చిన్నతనంలోనే మందపాటి అద్దాలు వాడాల్సి రావడం ఆరోచించాల్సిన విషయం. ఈ పరిస్థితికి ఎన్నో కారణాలు కనిపిస్తాయి.

స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం: ఇప్పటి పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్టాప్, టీవీలకు తమ కళ్లు అప్పగించేస్తున్నారు. వీటి తెరల నుంచి వచ్చే నీలపు కాంతి కళ్లను దెబ్బతీస్తుంది. కంటిచూపును తగ్గిస్తుంది. ఆటలు లేని జీవితం: ఆరు బయట ఆడుకోవడం వల్ల సహజ కాంతి అందేది. అది కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచేది. ఈ తరం పిల్లలేమో ఇంటి గోడలకే పరిమితమై పోతున్నారు. దీంతో కళ్ల కండరాలు బలహీనపడి పోతున్నాయి. చెడు తిళ్లు: కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎ, సి, ఇ విటమిన్లు తప్పనిసరి. ఆకుకూరలు, క్యారెట్, టమాటా, నారింజతోపాటు రకరకాల గింజలు కళ్లకు మంచి చేస్తాయి. ఇప్పటి పిల్లలు జంక్ఫుడ్ వెంట పరిగెడుతున్నారు. కంటిచూపు తగ్గడానికి పోషకాహారం తినకపోవడమూ ఓ కారణమే. చదవడంలో ఇబ్బందులు: తక్కువ కాంతిలో, సరిగ్గా కూర్చోకుండా, పుస్తకాలను కళ్లకు బాగా దగ్గరగా పెట్టుకుని చదవడం లాంటి పొరపాట్లు కూడా కళ్ల ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతున్నాయి.



గ్లాసెడు నీళ్లతో చిటికెడు

తాగే నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకోవడం పాత అలవాటే. దీనివల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అంతేకాదు కొన్ని రకాలైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దీన్ని పరిష్కారంగా భావిస్తారు.

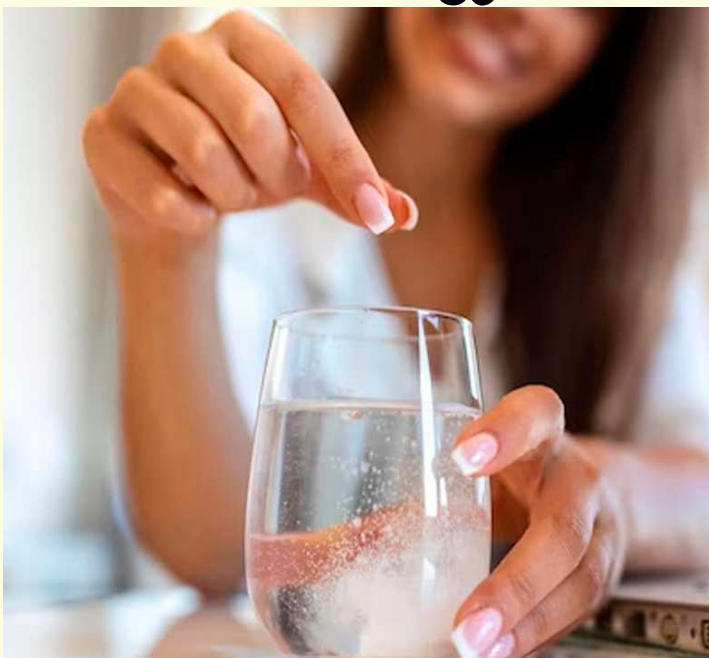
రక్తపోటు సమతుల్యతలో ఉప్పు అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. కానీ, కొద్దిమొత్తంలో తీసుకుంటే మాత్రం రక్తంలో ప్లాస్మాక్లను సమతుల్యతలో ఉంచుతుంది. అలా రక్తపోటు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.

లరుగుదల సాఫీగా

ఉప్పు మన జీర్ణవ్యవస్థలో కీలకంగా ఉండే లాలాజలం ఉత్పత్తిని, జీర్ణశక్తి ఎంజైములను క్రియాశీలం చేస్తుంది. నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పోషకాలు శరీరానికి సరిగ్గా అందుతాయి.

హైడ్రేషన్ పెరుగుతుంది

ఉప్పులో ఉండే సోడియం మన శరీరంలో ద్రవాలను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. నీళ్లకు చిటికెడు ఉప్పు కలిపితే శరీరం నీళ్లను తేలిగ్గా అరాయించుకుంటుంది. ముఖ్యంగా వ్యాయామం తర్వాత, బాగా చెమటపట్టిన



తర్వాత ఇలా చేయడం మంచిది.

ఎలక్ట్రోలైట్ల తిరిగి వస్తాయి

శారీరక శ్రమ కారణంగా శరీరం సోడియం, పొటాషియం లాంటి ఎలక్ట్రోలైట్లను కోల్పోతుంది. తాగేనీళ్లలో ఉప్పు కలుపుకోంటే సప్టపోయిన ఎలక్ట్రోలైట్లు తిరిగి శరీరానికి సమకూరుతాయి.

నాడులు, కండరాలు, కణాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

డిటాక్సిఫై చేస్తుంది

ఉప్పులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకున్న టాక్సిన్లు, ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియాను పారదోలుతాయి. నీళ్లలో ఉప్పు వేసుకుంటే అది శరీర మలినాలను తొలగించడంలో దోహదపడుతుంది.ఆరోగ్యానికి హామీ ఇస్తుంది.

నాణ్యమైన నిద్ర

కార్బినోల్, అడ్రినలిన్ లాంటి ఒత్తిడి హార్మోన్ల మీద ఉప్పులో ఉండే సోడియం ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునే ముందు నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకొని తాగితే ఒత్తిడి హార్మోన్లను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. నిద్రలో నాణ్యత మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

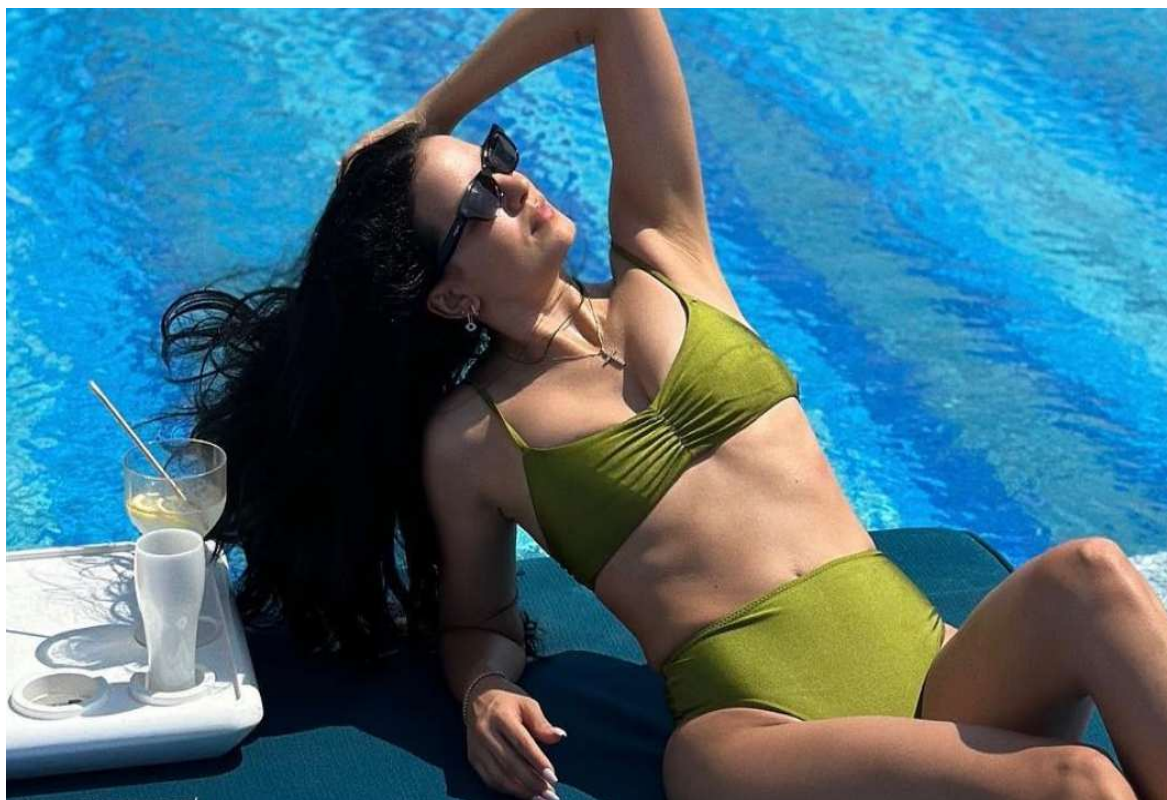
శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి

కణాలు శక్తిని విడుదల చేయాలంటే శరీరంలో తగినంత ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ ఉండాలి. నీళ్లలో కలిపే కొంచెం ఉప్పుతో ఈ సమతుల్యాన్ని సాధించవచ్చు. దీంతో శరీరాన్ని నిస్సత్తవ ఆవహించదు. రోజంతా శక్తిమంతంగా గడవవచ్చు. చర్మ ఆరోగ్యంలో సహజమైన ఉప్పులో ఉండే మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ఖనిజాలు చర్మ



బిజీగా ఉంటేనే..ప్రశాంతంగా ఉంటా

నేను ఎంత బిజీగా ఉంటే అంత ప్రశాంతంగా ఉంటాను. వరుస షూటింగ్ షెడ్యూల్స్ ఉన్నప్పుడు ఒత్తిడిగా అనిపించదు. షూటింగ్స్ లేనప్పుడు విరామ సమయాల్లో తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతాను. ప్రతిరోజూ వర్క్ కు వెళ్లడం, కెమెరాను ఎదుర్కోవడం నా జీవితంలో భాగమయ్యాయి. ఈ దినచర్యే నన్ను ఉన్నత స్థానానికి తీసుకుని వెళ్లింది.... ఎప్పటికీ ఇదే కొనసాగాలని కోరుకుంటున్నానని నటి రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ అన్నారు. తన 16 ఏళ్ల కెరీర్ పై రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ... జీవితంలో ఎన్ని ఒడుదొడుకులు ఉన్నా ముందుకు సాగాలన్నారు. టాలీవుడ్, బాలీవుడ్ ప్రేక్షకుల ఆదరణ పొందడానికి తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకోవడం కోసం ఎంతో కష్టపడినట్లు చెప్పారు. చిత్రపరిశ్రమలో జయాపజయాల సహజం. అవి జీవితంలోనూ భాగమే. కెరీర్ లో స్థిరపడే కొద్దీ మార్పులు వస్తాయి. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా తిరిగి రెట్టింపు ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగాలి. కన్నడ చిత్రం 'గిల్టీ'తో తెరంగేట్రం చేసిన రకుల్ దక్షిణాదితో పాటు ఉత్తరాదిలోనూ అవకాశాలు అందుకుంటున్నారు. ఇటీవలే 'మేరే హస్సాన్ కీ బీవీ'తో పలకరించారు.



గోవా బీచ్ లో నటాషా చిల్లింగ్

నటాషా స్టాంకోవిక్ పరిచయం అవసరం లేదు. ఇటీవల రెగ్యులర్ గా మీడియా హెడ్ లైన్స్ లో నిలిచింది ఈ పేరు. ప్రముఖ క్రికెటర్ హార్దిక్ పాండ్యా నుంచి ట్రైక్ ల అయిన క్రమంలో నటాషా పేరు మార్చింది. ఎదుగుతున్న కుమారుడు అగస్త్య పాండ్యతో కలిసి ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్న నటాషా విహారయాత్రల నుంచి వరుస ఫోటోలను షేర్ చేస్తోంది. తాజాగా గోవా బీచ్ లో స్వీట్ గా ఆస్వాదిస్తున్న ఫోటోలను నటాషా స్టాంకోవిక్ షేర్ చేసింది. ఈ ఫోటోగ్రాఫ్స్ లో నటాషా తన స్నేహితులతో పుల్ గా చిల్ అవుతోంది. బెకినీ బీచ్ సెలబ్రేషన్స్ లో తలమునకలుగా ఉన్న నటాషా స్వీట్ నూట్ ట్రీట్ తోను రంజింపజేసింది. మరోవైపు కుమారుడు అగస్త్య తో కలిసి పూల్ లో ఈత కొడుతూ కనిపించింది. అగస్త్యకు ఈత కూడా నేర్చుకొంది నటాషా.

చూపు తిప్పనివ్వని సికాకుళం చిన్నది

తెలుగు ప్రేక్షకులు సిద్ధు ఫ్రమ్ సికాకుళం సినిమాతో పరిచయం అయిన ముద్దుగుమ్మ మంజరి ఫడ్డిన్. తెలుగులో ఈమె చేసిన సినిమాలు తక్కువే అయినా, ఈ మధ్య కాలంలో ఈమె తెలుగు సినిమాల్లో కనిపించకున్నా ఈమె గతంలో చేసిన పాత్రల కారణంగా తెలుగు ప్రేక్షకులు గుర్తు పెట్టుకున్నారు. సోషల్ మీడియాలో ఈమధ్య కాలంలో ఈమె రెగ్యులర్ గా తన అందమైన ఫోటోలను షేర్ చేయడం ద్వారా వార్తల్లో నిలుస్తోంది. ఆకట్టుకునే అందం తో పాటు, ఈమె నటనకు పలు సినిమాలతో మంచి మార్కులు పడ్డాయి. అందుకే ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టి రెండు దశాబ్దాలు అవుతున్నా ఇప్పటికీ ఇండస్ట్రీలో కొనసాగుతూనే ఉంది. 2004లో హిందీ సినిమా రోక్ సాకో తో రోక్ లో తో మంజరి ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టింది. ఆ సినిమాతో పెద్దగా గుర్తింపు దక్కనప్పటికీ తన అందం కారణంగా ఆఫర్లను సొంతం చేసుకుంది. తెలుగులో ఈమె మొదటి సారి సిద్ధు ఫ్రమ్ సికాకుళం సినిమాతో 2008లో ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఆ సినిమా మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకోవడంతో తెలుగులో బ్యాక్ టు బ్యాక్ ఆఫర్లను సొంతం చేసుకుంది. ముఖ్యంగా ఆమె తెలుగులో నటించిన కొన్ని సినిమాలు మంచి విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్నాయి. అయితే ఈమెకు ఎక్కువ శాతం మెయిన్ హీరోయిన్ పాత్రలు దక్కక పోవడంతో పాటు, స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో ఆఫర్లు దక్కక పోవడంతో నిరాశే మిగిలింది.



గర్ల్ ఫ్రెండ్ అంటూ ఎవరూ లేరు

శ్రీలీలతో అఫైర్ పై ఆర్యన్ కార్తిక్



ప్రేమించుకోవడం విడిపోవడం, డేటింగ్ చేయడం, అన్ని కుదిరితే పెళ్లి చేసుకోవడం సినీ ఇండస్ట్రీలో కామన్. ఇక, హీరో, హీరోయిన్లు కలిసి ఓ రెండు సార్లు బయట కనిపించారు అంటే చాలు.. పుకార్లు స్టార్ట్ అవుతాయి.. వాళ్లు ఏ పని మీద మీట్ అయ్యారు అనేది పక్కన పెడితే.. ఇష్టం వచ్చినట్లు ఊహించుకుంటారు. వీటిపై కొందరు రియాక్ట్ అవుతారు మరి కొందరు అస్సలు పట్టించుకోరు. కాగా, ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లో గత కొన్ని రోజులుగా హీరో కార్తిక్, నటి శ్రీ లీలతో ప్రేమలో ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, అనురాగ్ బసు దర్శకత్వంలో కార్తిక్ ఆర్యన్ సినిమాలో శ్రీలీల హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఈ షూటింగ్ సమయంలో కార్తిక్- శ్రీ లీల మధ్య మంచి పరిచయం ఏర్పడింది.. ప్రస్తుతం వీరిద్దరూ డేటింగ్ లో ఉన్నారంటూ బాలీవుడ్ మీడియాలో కథనాలు వస్తున్నాయి. దీనిపై వీరిద్దరూ ఎక్కడా కూడా స్పందించలేదు. తాజాగా ఓ హిందీ ఛానల్ తో ముచ్చటించి కార్తిక్ ' ఇండస్ట్రీలో నేను ఒక్కడినేనా.. ఇంకా చాలా మంది ఉన్నారు.. వారి గురించి ఎవరూ ఇలాంటివి రాయరు.. నా గురించి మాత్రమే అందరూ పిచ్చి వార్తలు రాస్తుంటారు అని మండిపడ్డారు. ఇక, ఇక్కడ నన్ను సపోర్ట్ చేయడానికి ఎవరూ లేరు అని కార్తిక్ ఆర్యన్ అన్నారు. బాగా వినండి అందరికీ చెబుతున్నా.. ఇండస్ట్రీలో నాకు సినీ బ్యాగ్రౌండ్ లేదు, సోదరులు, స్నేహితులు, గర్ల్ ఫ్రెండ్ ఎవరు లేరని తెల్చి చెప్పాడు. వీటిని నిరూపించుకోవాల్సిన అవసరం నాకు లేదు.. ఎందుకంటే ఇలాంటి అబద్ధపు పుకార్లు పుట్టించే వారు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటారు అంటూ పరోక్షంగా శ్రీ లీలతో డేటింగ్ మ్యాటర్ కి ఫుల్ స్టాప్ పెట్టాడు కార్తిక్ ఆర్యన్.

అందుకే ఓపిక పట్టండి

'ది రాజాసాబ్' విడుదలపై మారుతి



ప్రభాస్ హీరోగా మారుతి తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ది రాజాసాబ్' ఈ సినిమా కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మూవీ రిలీజ్ గురించి ఓ ఫ్యాన్.. సోషల్ మీడియా వేదికగా దర్శకుడిని స్పష్టత కోరాడు. "కావాల్సినంత సమయం తీసుకోండి. అవుట్ పుట్ పై మీరెప్పుడు సంతృప్తిగా ఉంటే అప్పుడు 'రాజాసాబ్'ను రిలీజ్ చేయండి. కానీ, నవంబరులో వస్తుందా? వచ్చే ఏడాదా? ఇంకెప్పుడైనా? అన్నది మీడియా ద్వారా అధికారిక సమాచారం ఇవ్వండి. అభిమానులు ఇబ్బంది పెట్టరు" అని పేర్కొన్నాడు. దీనిపై మారుతి స్పందిస్తూ.. "పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టర్ (నిర్మాణ సంస్థ) మీకు ఆ సమాచారం ఇస్తుంది. సీజీ వర్క్ వెరిఫికేషన్ పూర్తయిన తర్వాత నిర్మాతలు విడుదల తేదీ ప్రకటిస్తారు. ఈ ప్రాసెస్ లో ఎన్నో అంశాలు ఇన్వోల్వ్ అయి ఉంటాయి. ఇది ఒక్కరు చేసే పని కాదు. అందుకే సమయం పడుతుంది. కాస్త ఓపిక పట్టండి. మీ అంచనాలు అందుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కష్టపడుతున్నారు" అని చెప్పారు.

"కాంచెం టాకీ పార్క్, కొన్ని పాటల చిత్రీకరణ మిగిలి ఉంది. మన సినిమా కోసం పలు సీజీని స్టూడియోలు పని చేస్తున్నాయి. ఇప్పటి వరకూ వచ్చిన కొన్ని స్టూడియో అవుట్ పుట్ బాగుంది. ఇతర స్టూడియోల వర్క్ కూడా అలానే ఉంటుందని ఆశిస్తున్నా. సాంగ్స్ షూటింగ్స్ పూర్తికాగానే లిరికల్ వీడియోలు రిలీజ్ చేస్తాం.