VC NEWS

వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ సోమవారం 15 డిసెంబర్ 2025

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:03 సంచిక: 124

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

దిల్లీలో కాంగ్రెస్ ధర్నా
పూర్తిగా విఫలం

హైదరాబాద్: దిల్లీలోని రామ్‌లీలా మైదానంలో ఓటు చోరీ పేరుతో కాంగ్రెస్ చేపట్టిన ధర్నా పూర్తిగా విఫలమైందని కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి ఆదివారం 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. 'ఈ ధర్నాలో కాంగ్రెస్ ఆరోపణలను ప్రజలు తిరస్కరించారు. రాహుల్‌గాంధీ తన వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకునేందుకు బూటకమైన ఓటు చోరీ కార్యక్రమాన్ని తలకెత్తుకున్నారు. వంద ఎన్నికల్లో విఫలమైన తర్వాత కూడా రాహుల్‌గాంధీ తనను తాను గొప్ప నాయకుడిగా ఎలా సమర్థించుకోగలరు? భారతదేశాన్ని వ్యతిరేకించే విదేశీ శక్తులతో కలిసి పనిచేసే రాహుల్‌గాంధీ వైఫల్యాలను దాచే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే భాజపాను దేశ ద్రోహిగా పిలిచారు. ఈ పదం తన సొంత పార్టీ యువరాజు రాహుల్‌గాంధీకి బాగా వర్తిస్తుందని ఆయనకు తెలుసు. కాంగ్రెస్ నాయకురాలు ప్రియాంకగాంధీ ఎన్నికల కమిషన్‌లోని సభ్యులపై దాడి చేస్తూనే ఉన్నారు' అని కిషన్‌రెడ్డి మండిపడ్డారు.

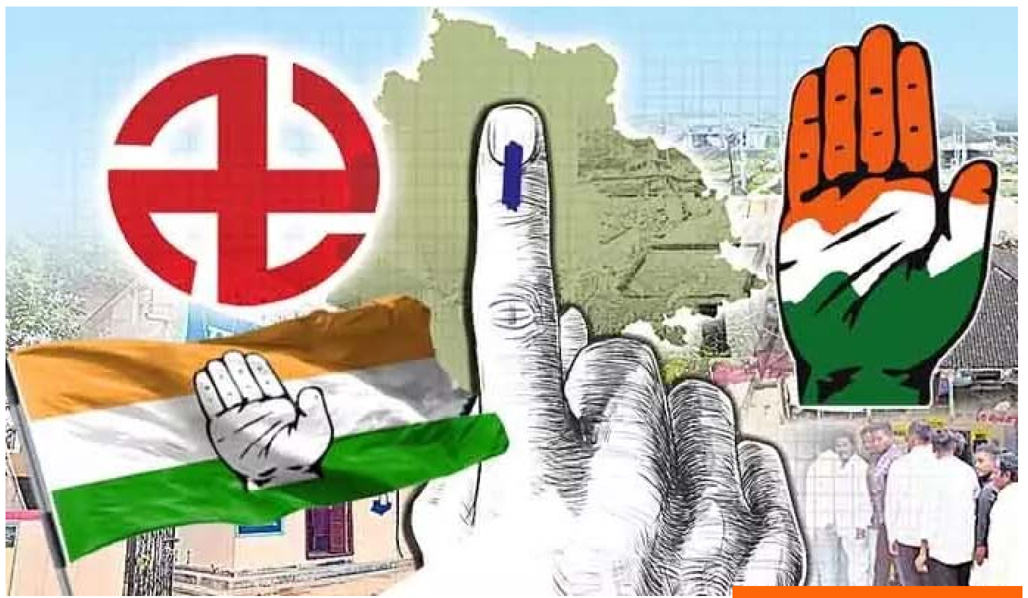
నీటి హక్కుల పరిరక్షణపై
ఇక పోరుబాటే

రెండేళ్లుగా కాంగ్రెస్ నిర్లక్ష్య వైఖరి
తెలంగాణ ప్రయోజనాలకు గండికొడుతున్న భాజపా
భారత రాష్ట్ర సమితి అధినేత కేసీఆర్ ధ్వజం
ప్రజాఉద్యమ కార్యాచరణ, నిర్మాణంపై 19న సమీక్ష
తెలంగాణభవన్‌లో భారత రాష్ట్ర సమితి ఎల్పీ, పార్టీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సంయుక్త సమావేశం

హైదరాబాద్: "రాష్ట్ర నీటి హక్కుల పరిరక్షణపై భారత రాష్ట్ర సమితి ప్రజా పోరాటానికి సన్నద్ధమవుతోంది. గోదావరి, కృష్ణా జలాలను ఆంధ్రప్రదేశ్ కొల్లగొడుతున్నా.. అడ్డుకునే విషయంలో రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైంది. మరోపక్క రాష్ట్ర రైతాంగ ప్రయోజనాలకు భాజపా గండికొడుతోంది" అని భారత రాష్ట్ర సమితిఅధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. "ఇటువంటి సందర్భంలో తెలంగాణ ప్రజలు, రైతాంగ సాగునీటి హక్కులను కాపాడుకోవడానికి మరో ప్రజా ఉద్యమం తప్పదని భారత రాష్ట్ర సమితి భావిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా తదుపరి నిర్మించబోయే తెలంగాణ ప్రజా ఉద్యమాలకు సంబంధించి పార్టీ విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో లోతుగా చర్చిస్తాం" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర జల హక్కుల సాధన ఉద్యమం, నిర్మాణంపై చర్చించేందుకు కేసీఆర్ అధ్యక్షతన 19న మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి తెలంగాణభవన్‌లో భారత రాష్ట్ర సమితి ఎల్పీ, పార్టీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సంయుక్త సమావేశాన్ని నిర్వహించనున్నారు. సమావేశంలో చర్చించనున్న అంశాలపై కేసీఆర్ కార్యాలయం ఆదివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది.

ప్రజలు, రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు

"కృష్ణా, గోదావరి జలాల విషయంలో.. పదేళ్ల భారత రాష్ట్ర సమితి ప్రభుత్వం చేపట్టిన నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్య వైఖరిపై ప్రజల్లో చర్చ జరుగుతోంది. పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టుకు గత భారత రాష్ట్ర సమితి ప్రభుత్వం 91 టీఎంసీలు కేటాయిస్తే..45 ఇస్తే చాలని కేంద్రం వద్ద రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ప్రతిపాదించడమంటే.. రాష్ట్ర రైతాంగ ప్రయోజనాలను తాకట్టు పెట్టడమే. ముఖ్యంగా పాలమూరు, రంగారెడ్డి, నల్గొండ రైతాంగ ప్రయోజనాలు దెబ్బతింటున్న నేపథ్యంలో.. రాష్ట్రం నుంచి 8 మంది భాజపా ఎంపీలు ఉండి కూడా ఒక్కరూ మాట్లాడట్లేదు. రాష్ట్రానికి సాగునీటి విషయంలో కేంద్రంలోని భాజపా ప్రభుత్వం చేస్తున్న అన్యాయాన్ని కానీ.. కావేరి తదితర నదుల అనుసంధానం పేరుతో ఆంధ్ర రాష్ట్ర జలదోపిడీకి సహకరిస్తున్న భాజపా విధానాన్ని గానీ ఎదుర్కోవాలంటే.. తెలంగాణ సమాజానికి మరోసారి ప్రత్యక్ష పోరాటాలే శరణ్యం. భారత రాష్ట్ర సమితి ప్రభుత్వమే గనక తిరిగి వచ్చి ఉంటే..
ఈ పాటికి పాలమూరు ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టు నుంచి నీళ్లు అందేవి. పాలమూరు, రంగారెడ్డి, నల్గొండ ప్రజలు.. రైతాంగ ప్రయోజనాలు కాపాడేవాళ్లం.
ఇప్పుడు వచ్చిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.. పూర్తి నిర్లక్ష్య వైఖరిని ప్రదర్శించడం వల్ల.. ఆ ప్రాంత వాసులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు.
తెలంగాణ రైతాంగ ప్రయోజనాలను కాపాడే విషయంలో భారత రాష్ట్ర సమితి రాజీ పడబోదు. ఇలాంటి సమయంలో తెలంగాణ నదీ జలాల హక్కుల పరిరక్షణ, ఆంధ్ర జలదోపిడీ పైన పోరాడేందుకు ఒక ఉద్యమ స్వరూపానికి.. పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణ విషయాలు సహా పలు అంశాలను సంయుక్త సమావేశంలో చర్చిస్తాం. ప్రజా ఉద్యమాల నిర్మాణం, అనుసరించాల్సిన కార్యాచరణపై కీలక నిర్ణయాలుంటాయి"
అని కేసీఆర్ పేర్కొన్నారు.



కాంగ్రెస్..
అదే జోష్

రెండో విడతలోనూ సగానికి పైగా సర్పంచి స్థానాల్లో ఆ పార్టీ మద్దతుదారుల విజయభేరి
27 జిల్లాల్లో మెజార్టీ సీట్లు 'హస్త'గతంగట్టిపోటీ ఇచ్చి రెండో స్థానంలో నిలిచిన ప్రతిపక్ష భారత రాష్ట్ర సమితి
నిర్మల్ జిల్లాలో భాజపాకుఅత్యధిక స్థానాలు
అర్ధరాత్రి 12.30 గంటల వరకు అందిన ఫలితాలివీ..
85.86% పోలింగ్ నమోదు

,హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో రెండో విడత గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచి, వార్డు సభ్యుల ఎన్నికల్లోనూ కాంగ్రెస్ మద్దతుదారులు విజయదుందుభి మోగించారు. మొత్తం 4,333 స్థానాల్లో సగాని కంటే ఎక్కువ గెలిచి ఆధిక్యాన్ని చాటారు. సిద్దిపేట, కుమురం భీం, జనగామ, నిర్మల్ మినహా మిగిలిన జిల్లాల్లో కాంగ్రెస్ బలపరిచిన వారే మెజారిటీ స్థానాలను కైవసం చేసుకున్నారు. ప్రతిపక్ష భారత రాష్ట్ర సమితి రెండో విడతలోనూ గట్టి పోటీ ఇచ్చి రెండో స్థానంలో నిలిచింది. స్వతంత్ర అభ్యర్థులు మూడో స్థానంలో నిలిచారు. భాజపా మద్దతుదారులకు నిర్మల్ జిల్లాలో మెజారిటీ స్థానాలు వచ్చాయి. అర్ధరాత్రి 12.30 గంటల వరకు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏకగ్రీవాలతో కలిపి 2,297 (51.9%), భారత రాష్ట్ర సమితి 1,191 (27.5%), భాజపా 257 (6.2%), ఇతరులు 578(14.4%) పొందారు. వీరిలో సీపీఎం మద్దతుదారులు 33 చోట్ల, సీపీఐ బలపరిచినవారు 28 చోట్ల గెలిచారు. మొదటి విడతలో కాంగ్రెస్ మద్దతుదారులు 2,425 చోట్ల, భారత రాష్ట్ర సమితి 1,168, భాజపా 189, ఇతరులు 448 చోట్ల గెలుపొందారు.ఓటెత్తిన పల్లెలు

వణికించే చలిలోనూ ఓటర్లలో ఉత్సాహం వెల్లువెత్తింది. ఉదయం నుంచే బారులు తీరారు. 85.86 శాతం పల్లె ప్రజలు ఓటు వేశారు. ఈ నెల 11న జరిగిన మొదటి విడతలో నమోదైన(84.28%) పోలింగ్ కన్నా ఇది 1.58 శాతం ఎక్కువ. ఆదివారం సెలవురోజు కావడంతో పోలింగ్ శాతం పెరిగింది. రెండో దశలో 4,333 గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచి, 38,350 వార్డు సభ్యుల ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ వెలువడింది. వీటిలో 415 గ్రామ సర్పంచి,

8,307 వార్డు పదవులు ఏకగ్రీవమయ్యాయి. మంచిర్యాల, వరంగల్ జిల్లాల్లోని ఒక్కొక్క గ్రామంలో, నల్గొండ జిల్లాలోని మూడు గ్రామాల్లో, 108 వార్డుల్లో నామినేషన్లు

దాఖలు కాలేదు. ఇంకో రెండు గ్రామాల్లో, 18 వార్డుల్లో ఎన్నికలను నిలిపివేశారు. ఆదివారం 193 మండలాల్లోని 3,911 గ్రామపంచాయతీ సర్పంచులు, 29,917 వార్డు సభ్యుల పదవులకు ఎన్నికలు జరిగాయి. 12,782 మంది సర్పంచి పదవులకు, 71,071 మంది వార్డు సభ్యులకు పోటీపడ్డారు. మొదటి విడత మాదిరిగానే రెండో విడతలోనూ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో అత్యధికంగా 91.72 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది.

ఖరీఫ్ ధాన్యం సేకరణ లక్ష్యం
పెంచండి

హైదరాబాద్: 'తెలంగాణలో ఖరీఫ్ వరి ధాన్యం సేకరణకు కేంద్రం కేటాయించిన లక్ష్యం 54 లక్షల టన్నుల్లో ఇప్పటికే 52 లక్షల టన్నులు సేకరించాం. ఇంకో రెండు రోజుల్లోనే లక్ష్యానికి చేరుకుంటాం. ఈలోగా లక్ష్యాన్ని పెంచకపోతే కొనుగోళ్లు నిలిచిపోతాయి. రైతులు తక్కువ ధరకే ధాన్యాన్ని అమ్ముకునే పరిస్థితి వస్తుంది. వారికి నష్టం జరగకుండా ఉండేందుకు లక్ష్యాన్ని 80 లక్షల టన్నులకు వెంటనే పెంచండి' అంటూ కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషికి రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ఆదివారం లేఖ రాశారు. లేఖలోని ముఖ్యాంశాలిలా...2024-25 రబీ సీజన్‌లో కేంద్రం సుమారు 35 లక్షల టన్నుల బియ్యం సేకరణ లక్ష్యం కేటాయించగా- ఎఫ్‌సీఐకి 17.83 లక్షల టన్నుల బాయిల్డ్ బియ్యం, 1.13 లక్షల టన్నుల ముడి బియ్యం సరఫరా చేశాం. ఇంకా 1.56 లక్షల టన్నుల బాయిల్డ్ బియ్యం, 14.01 లక్షల టన్నుల ముడి బియ్యం పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. సీఎంఆర్ సరఫరా సకాలంలో పూర్తయ్యేందుకు అదనంగా 10 లక్షల టన్నుల బాయిల్డ్ బియ్యం లక్ష్యాన్ని కేటాయించాలి. 2025-26 ఖరీఫ్ సీజన్‌కు 36 లక్షల టన్నుల బియ్యం (54 లక్షల టన్నుల ధాన్యం) కొనుగోలు లక్ష్యాన్ని కేంద్రం నిర్ణయించింది. తెలంగాణలో ధాన్యం ఉత్పత్తి అంచనా 148 లక్షల టన్నులు. దీనికి అనుగుణంగా లక్ష్యాన్ని 80 లక్షల టన్నులకు పెంచాలి. 2024-25 ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సంబంధించిన సీఎంఆర్ సరఫరా గడువు 12.11.2025తో ముగిసింది. మిల్లర్ల దగ్గర 3.50 లక్షల టన్నుల ధాన్యం నిలిచిపోయినట్లు తనిఖీల్లో గుర్తించాం. గడువును జనవరి 31 వరకు పొడిగించాలి. రాష్ట్రంలోని రైలు ర్యాక్‌ల సామర్థ్యం 13.5 లక్షల టన్నులు. ఫలితంగా రాష్ట్రంలోని ఎఫ్‌సీఐ గోదాములు బియ్యం నిల్వలతో నిండిపోయాయి. దీంతో సీఎంఆర్ సరఫరాలో జాప్యంతో పాటు కొత్తగా కొన్న ధాన్యం నిల్వకు స్థలం దొరకట్లేదు. రాష్ట్రానికి అదనపు రైలు ర్యాక్‌లను కేటాయించాలి. ప్రస్తుతం తెలంగాణలోని గోదాముల నిల్వ సామర్థ్యం సుమారు 65 లక్షల టన్నులే. మరో 15 లక్షల టన్నుల సామర్థ్యం పెంచాలి. 2014-15 ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సంబంధించి రూ.1,468 కోట్ల విలువైన లెవీ బియ్యానికి సంబంధించిన సబ్సిడీ నిధులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. వాటితోపాటు 2022 ఏప్రిల్‌లో పంపిణీ చేసిన 89,988 టన్నుల బియ్యానికి సంబంధించిన రూ.343.27 కోట్ల సబ్సిడీ నిధులను వెంటనే విడుదల చేయాలి.

రేవంత్‌రెడ్డి ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్‌తో
తెలంగాణకు లాభమేంటి?

బషీర్‌బాగ్:'ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఒక గంట ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ కోసం సింగరేణి సంస్థ నుంచి రూ.10 కోట్లు వాడారని, ఈ సొమ్మును కాంగ్రెస్ పార్టీ నిధుల నుంచి చెల్లించాలని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత డిమాండ్ చేశారు. రేవంత్ ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్ వల్ల తెలంగాణకు వచ్చిన లాభమేంటని ప్రశ్నించారు. నిరుద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి చిక్కడపల్లి కేంద్ర గ్రంథాలయానికి రాకుండా ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్ చూసేందుకు రాహుల్‌గాంధీ వస్తారా? అని ప్రశ్నించారు. ఆదివారం బషీర్‌బాగ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశం..హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల పరిధిలో నిర్వహించిన 'జాగృతి జనం బాట' కార్యక్రమాల్లో ఆమె మాట్లాడారు. జీహెచ్‌ఎంసీ ముసాయిదా నోటిఫికేషన్‌లో డివిజన్ల పునర్విభజనను అశాస్త్రీయంగా, అస్తవ్యస్తంగా చేశారని విమర్శించారు. జీహెచ్‌ఎంసీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తారా? అనే ప్రశ్నకు ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడు చూస్తామని బదులిచ్చారు. నగరంలో గత ప్రభుత్వం లక్ష డబుల్ బెడ్‌రూం ఇళ్లు నిర్మిస్తామని 60 వేలే కట్టినప్పటికీ వాటిని కూడా అర్హులకు ఈ ప్రభుత్వం ఇవ్వలేదని విమర్శించారు.

మోదీ సర్కారును గద్దె దించుతాం

సత్యం.. అహింసామార్గంలో వెళ్తాం
భాజపాకు ఈసీ దాసోహం
'ఓట్ చోర్... గద్దీ ఛోడ్' సభలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ

దిల్లీ: కేంద్రంలోని మోదీ-ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ సర్కారును గద్దె దించేందుకు కాంగ్రెస్ కంకణం కట్టుకుందని, సత్యం.. అహింసామార్గంలోనే దానిని సాధిస్తామని లోక్‌సభలో విపక్షనేత, కాంగ్రెస్ అగ్రనాయకుడు రాహుల్‌గాంధీ పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ఇక్కడి రామ్‌లీలా మైదానంలో కాంగ్రెస్ భారీస్థాయిలో నిర్వహించిన 'ఓట్‌చోర్... గద్దీ ఛోడ్' బహిరంగ సభనుద్దేశించి ఆయన ప్రసంగించారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్‌కుమార్, ఎన్నికల కమిషనర్లు సుఖ్‌బీర్ సింగ్ సంధు, వివేక్ జోషి భాజపా కోసం పనిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అలాంటి సర్కారును తప్పించే శక్తి- సత్యం, అహింసలకు ఉన్నాయని చెప్పారు. బిహార్ ఎన్నికల సమయంలో మహిళల ఖాతాల్లోకి రూ.10,000 బదిలీచేసినా అధికార పార్టీపై ఈసీ ఎలాంటి చర్య తీసుకోలేదని, సత్యాసత్యాల మధ్య పోరులో పూర్తిగా భాజపాకు కొమ్ముకాస్తోందని ఆరోపించారు. ఎన్నికల కమిషనర్లపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకునే వీల్లేకుండా మోదీ సర్కారు చట్టం చేసినా.. వెనకటి తేదీతో అమల్లోకి వచ్చేలా తాము దీనిని మార్పుచేసి, వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టంచేశారు. ఎప్పటికైనా సత్యమే గెలుస్తుందని చెప్పారు.

ఓటుచోరీ అని అందరికీ తెలుసు

'ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్‌షా ఓటు చోరీకి పాల్పడుతున్నారని దేశంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. ఓటరు జాబితాలోని అక్రమాలపై ఈసీని ప్రశ్నిస్తే జవాబు లేదు. ఓటుచోరీ అంటే రాజ్యాంగ దురాక్రమణ. భాజపా డీఎన్‌యేలోనే అది ఉంది. కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల డీఎన్‌యేలో మాత్రం సత్యం ఉంది. భయపడాల్సిన అవసరం లేదు' అని రాహుల్ తెలిపారు. 'ప్రస్తుతం దేశంలో సత్యం.. సత్తా (అధికారం) మధ్య యుద్ధం జరుగుతోంది. అధికారం ఈరోజు ఉంటుంది.. రేపు పోతుంది. కానీ సత్యం శాశ్వతం. ఒకసారి అధికారం చేజారితే.. వారు ఎంత ధైర్యవంతులన్నది బయటపడుతుంది. నేను పార్లమెంటులో అమిత్‌షా గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు మోదీ ముఖంలో విశ్వాసం కనిపించలేదు. త్వరలో నిజరూపం ప్రజలకు తెలిసిపోతుందన్న విషయం ఆయన గ్రహించారు. వీళ్లు ఓటుచోరీ చేయకపోయి ఉంటే ప్రజలు అయిదు నిమిషాల్లో అధికారం నుంచి తరిమేస్తారు' అని రాహుల్ పేర్కొన్నారు.

దిల్లీలోని రామ్‌లీల మైదానంలో నిర్వహించిన సభకు హాజరైన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు

మోసగాళ్లను గద్దె దింపాలి: ఖర్గే

కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభ విపక్షనేత మల్లికార్జున ఖర్గే మాట్లాడుతూ- రాహుల్ పోరాటానికి ప్రజలు అండగా నిలవాలని కోరారు. బెంగళూరులో తన కుమారుడికి పెద్ద శస్త్రచికిత్స జరిగినా తాను వెళ్లకుండా ఈ పోరు కోసం దిల్లీలోనే ఉన్నానని చెప్పారు. "కాంగ్రెస్ భావజాలం

తప్పిస్తే ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ ఆలోచనలు దేశాన్ని రక్షించలేవు. మోదీ నెమ్మదిగా రాజ్యాంగాన్ని అంతం చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఓటుచోరీచేసి అధికారంలో కూర్చున్న మోసగాళ్లను గద్దె దించాలి. రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన ఓటుహక్కును కోల్పోతే పేదలు అన్యాయమైపోతారు. కాంగ్రెస్ ఎన్నిసార్లు ఓడిపోయినా దాని ఆలోచనా విధానం బతికే ఉంది. కానీ మోదీ ఒకసారి ఓడిపోతే ఆయన పేరు, ఆనవాళ్లు ఎక్కడా కనిపించవు" అని చెప్పారు. వ్యవస్థలను మోదీ, అమిత్‌షాలు ధ్వంసం చేస్తున్నారని ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రియాంకాగాంధీ ఆరోపించారు.

క్షీణించిన రూపాయి విలువ

భారత కరెన్సీ సరికొత్త ఆల్‌టైమ్ కనిష్ఠ స్థాయికి పతనమైంది. డాలర్‌తో రూపాయి మారకం విలువ 0.4 పైసలు క్షీణించి రూ.86.39 వద్ద ముగిసింది. ంతర్జాతీయంగా డాలర్ బలపడటంతోపాటు అమెరికాలో ఉద్యోగ కల్పన పెరగడంతో రూపాయి విలువ మరింత పడిపోయింది.

భారత కరెన్సీ సరికొత్త ఆల్‌టైమ్ కనిష్ఠ స్థాయికి పతనమైంది. డాలర్‌తో రూపాయి మారకం విలువ 0.4 పైసలు క్షీణించి రూ.86.39 వద్ద ముగిసింది. అంతర్జాతీయంగా డాలర్ బలపడటంతోపాటు అమెరికాలో ఉద్యోగ కల్పన పెరగడంతో రూపాయి విలువ మరింత పడిపోయింది. అదేవిధంగా అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ వడ్డీరేట్ల తగ్గింపు అంచనాలతో డాలర్ బలపడుతున్నది. గత నెలలో కొత్తగా 2.56 లక్షల మందికి ఉద్యోగాల కల్పన జరిగిందని యూఎస్ నాన్‌ఫార్మ్ పేరోల్స్ డాటా వెల్లడించింది. సర్వీస్ సెక్టార్, తయారీ రంగంలో 1.60 లక్షల ఉద్యోగాలను మాత్రమే కొత్తగా సృష్టించే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసినప్పటికీ.. దానికి అదనంగా మరో ఉద్యోగాలు కల్పించడం కూడా డాలర్ బలపడటానికి కారణంగా మార్కెట్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

దీనికితోడు అమెరికా ట్రెజరీలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్న విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు భారత ఈక్విటీ మార్కెట్ల నుంచి నిధులను ఉపసంహరించుకుంటున్నారు. ఇది మూలధన ప్రవాహానికి దారితీసింది. ఈ ఒక్క నెలలోనే విదేశీ పెట్టుబడిదారులు భారత స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి 4 బిలియన్ డాలర్లను ఉపసంహరించుకున్నారు. దీంతో రూపాయిపై మరింత ఒత్తిడి పెరుగుతున్నది. అదేవిధంగా ట్రంప్ మరో వారం రోజుల్లో అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు తీసుకోనున్నారు. అధికారంలోకి వచ్చీరాగానే వాణిజ్యానికి సంబంధించి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటారనే అంచనాలు కూడా తోడవడంతో డాలర్ విలువ పెరుగుతూ వస్తున్నది. కాగా, గత మూడు నెలలుగా రూపాయి పతనం కొనసాగుతున్నది. రూపాయి క్షీణత మరికొన్ని రోజులు ఇలాగే కొనసాగే అవకాశం ఉందని, మార్చి నాటికి రూ.88కి పడిపోతుందని ఫారెన్ ఎక్స్ఛేంజ్ గ్లోబల్ హెడ్ బ్రాడ్ బెచెల్ అన్నారు.

కుప్పకూలిన స్టాక్ మార్కెట్‌లు..

సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ భారీగా పతనం దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు ఇవాళ ట్రేడింగ్ ప్రారంభంలోనే కుప్పకూలాయి. వరుసగా నాలుగోరోజు మార్కెట్‌లు నష్టపోయాయి. అన్ని సెక్టార్లలో అమ్మకాల ఒత్తిడితో సెన్సెక్స్ నిఫ్టీ 50 భారీగా పతనమయ్యాయి. దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు ఇవాళ ట్రేడింగ్ ప్రారంభంలోనే కుప్పకూలాయి. వరుసగా నాలుగోరోజు మార్కెట్‌లు నష్టపోయాయి. అన్ని సెక్టార్లలో అమ్మకాల ఒత్తిడితో సెన్సెక్స్ నిఫ్టీ 50 భారీగా పతనమయ్యాయి. బీఎస్ఈ సూచీ సెన్సెక్స్ 800 పాయింట్లకుపైగా క్షీణించి 76,500కు పడిపోయింది. ఎన్ఎస్ఈ సూచీ నిఫ్టీ కూడా 23,172 పాయింట్లకు దిగి వచ్చింది.

మిడ్ క్యాప్, స్మాల్ క్యాప్ సెగ్మెంట్లు తీవ్ర అమ్మకాల ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంతో సూచీలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడింది. బీఎస్ఈ లిస్టెడ్ కంపెనీల మార్కెట్ విలువ 5 నిమిషాల్లోనే రూ.5 లక్షల కోట్లు ఆవిరై రూ.430 లక్షల కోట్ల నుంచి రూ.425 లక్షల కోట్లకు పడిపోయింది. గత నాలుగు సెషన్లలో చూస్తే ఇన్వెస్టర్ల సంపద ఏకంగా రూ.17 లక్షల కోట్లు ఆవిరైంది. ఇవాళ స్టాక్ మార్కెట్ల భారీ నష్టాలకు కొన్ని ముఖ్యమైన కారణాలున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చమురు ధరలు..

అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముడి చమురు ధరలు గత మూడు నెలల్లోనే గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకున్నాయి. అమెరికా ఆంక్షలు రష్యా చమురు సరఫరాపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. భారత్, చైనా దేశాలకు రష్యా అధిక చమురును సరఫరా చేస్తోంది. రష్యా లక్ష్యంగా జో బైడెన్ చుమురు, గ్యాస్ సరఫరాపై ఆంక్షలు విధించారు.

రూపాయి పతనం

అమెరికా డాలర్‌తో పోల్చితే రూపాయి మారకం విలువ ఆల్ టైమ్ కనిష్టస్థాయికి అంటే రూ.86.27 కు పడిపోయింది. ముడి చమురు ధరలు పెరగడం, డాలర్ బలపడటం మార్కెట్లపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోంది.

ట్రంప్ విధానాలపై అనిశ్చితి

అమెరికా అధ్యక్షుడిగా డొనాల్డ్ ట్రంప్ జనవరి 20న బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. భారత్, చైనా సహా ఇతర దేశాలు లక్ష్యంగా ఆయన టారిఫ్‌లు విధించే అవకాశం ఉందని ఆందోళనలు ఉన్నాయి. అయితే ఇది కచ్చితంగా జరుగుతుందని చెప్పే పరిస్థితి లేదు. ఒకవేళ టారిఫ్‌లు పెంచితే మాత్రం ఆసియా ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం తప్పదు.

ఫారెన్ పోర్ట్‌ఫోలియో ఇన్వెస్టర్లు 2025లో జనవరి 10వ తేదీవరకే రూ.21,350 కోట్ల విలువచేసే షేర్లను విక్రయించారు. డిసెంబర్‌లో రూ.16,982 కోట్లతో పోల్చితే అధికంగా విక్రయాలు జరిపారు. అక్టోబర్ నుంచి వారు వరుసగా విక్రయాలు జరుపుతూనే ఉన్నారు.

ఆరోగ్య బీమా క్లెయిములు కొత్త మార్గదర్శకాలు తెలుసా..!

ప్రస్తుతం ప్రతీ ఒక్కరికీ ఆరోగ్య బీమా ఎంత అవసరం? అనేది ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. మారిన జీవన ప్రమాణాలు, పెరుగుతున్న కాలుష్యం, పుట్టుకొస్తున్న వైరస్‌లు.. అన్నీ కలిసి అనారోగ్య సమస్యల వలయంలోకి అందర్నీ నెట్టేస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో నిజంగా హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ కొండంత ధైర్యమే. అందుకే అంతా ఆరోగ్య బీమాకు ఇంతలా ప్రాధాన్యాన్నిస్తున్నారు.

రెండేండ్లుగా ఏటా ప్రీమియంలనూ చెల్లిస్తున్నాడు. ఇంతలో తన కుమారుడికి అనారోగ్య సమస్య వచ్చింది. వెంటనే హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ఉంది కదా.. అన్న ధైర్యంతో సమీపంలోని ఓ పెద్ద కార్పొరేట్ దవాఖానలో చేర్చాడు. కానీ చికిత్స జరుగుతుండగా.. బీమా క్లెయిమ్ తిరస్కరణకు గురైంది. సరైన పత్రాలు లేవంటూ బీమా సంస్థ చెప్పింది. అన్ని పత్రాలను సమర్పించినా ఈ రకమైన సమాధానం రావడం ప్రదీప్‌ను ఎంతగానో నిరాశపర్చింది. ఏం చేయాలో తెలియక అయోమయంలోపడ్డ ప్రదీప్‌ను ఆసుపత్రి బిల్లులు ఇంకింత ఆందోళనలోకి నెట్టాయి. ఈ పరిస్థితి మనలో చాలామందికి ఎదురయ్యే ఉంటుంది. అందుకే ఇలాంటి కేసుల్లో ఐఆర్‌డీఏఐ కొత్త మార్గదర్శకాలను తీసుకొచ్చింది. మరి అవేంటో తెలుసా..

ప్రస్తుతం ప్రతీ ఒక్కరికీ ఆరోగ్య బీమా ఎంత అవసరం? అనేది ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. మారిన జీవన ప్రమాణాలు, పెరుగుతున్న కాలుష్యం, పుట్టుకొస్తున్న వైరస్‌లు.. అన్నీ కలిసి అనారోగ్య సమస్యల వలయంలోకి అందర్నీ నెట్టేస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో నిజంగా హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ కొండంత ధైర్యమే. అందుకే అంతా ఆరోగ్య బీమాకు ఇంతలా ప్రాధాన్యాన్నిస్తున్నారు. అయితే పెరుగుతున్న క్లెయిముల్లో ఎక్కువగా తిరస్కరణకు గురవుతుండటం కనిపిస్తున్నది. వీటన్నింటినీ పరిశీలించిన బీమా రంగ రెగ్యులేటర్ ఐఆర్‌డీఏఐ.. కొన్ని మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. అవి ఏం చెప్తున్నాయో తెలుసుకుందాం.

ఇదీ సంగతి..

గత ఏడాది పాలసీదారుల ప్రయోజనాల రక్షణార్థం ఇన్సూరెన్స్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఐఆర్‌డీఏఐ) తెచ్చిన మార్గదర్శకాలు.. డాక్యుమెంటేషన్ అవసరాలను చాలా సులభతరం చేసింది. దీంతో పాలసీదారులపై అనవసరపు పత్రాలను సమీకరించే భారం తగ్గిందని చెప్పవచ్చు. అయినప్పటికీ కావాల్సిన డాక్యుమెంట్లు లేవని బీమా సంస్థలు మీ ఆరోగ్య బీమా క్లెయిమ్‌ను తిరస్కరిస్తే.. ఏం చేయాలో ఐఆర్‌డీఏఐ తమ మార్గదర్శకాల్లో స్పష్టంగా పేర్కొన్నది. క్లెయిమ్‌లో మీకున్న న్యాయపరమైన హక్కులనూ తెలియజేసింది. వాటిలో.. కావాల్సిన డాక్యుమెంట్లు లేవని, లేదా క్లెయిమ్ ఆలస్యమైందన్న కారణంతో బీమా సంస్థ పాలసీదారుల అభ్యర్థనను తిరస్కరించరాదు. ఒకవేళ క్లెయిమ్‌ను తిరస్కరిస్తే బీమా కంపెనీలు అందుకుగాను లిఖితపూర్వక వివరణను పాలసీదారులకు ఇవ్వాలి. క్లెయిమ్ నిరాకరణకు బీమా సంస్థ చూపిన కారణాలు పాలసీ నిబంధనలకు లోబడే ఉన్నాయా? అని పాలసీదారులు తెలుసుకోవచ్చు. తద్వారా తప్పిదాలను సరిదిద్దుకోవచ్చు. నేరుగా క్లెయిమ్‌కు కావాల్సిన ప్రధాన డాక్యుమెంట్లను మాత్రమే బీమా సంస్థలు పాలసీదారుల నుంచి కోరవచ్చు. పాలసీని జారీ చేసేటప్పుడు ప్రామాణిక సూచనల్ని తప్పక చేయాలి.

త్రైమాసిక ఫలితాలపై ఆధారం

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు నష్టాల్లో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాయి. కొత్త ఏడాదిలో మదుపరులు పెట్టుబడుల ఉపసంహరణలకే పెద్దపీట వేస్తున్నారు. ఇటీవలి ఒడిదొడుకులు దీనికి రుజువు. ఈ క్రమంలోనే అంతకుముందు వారం ముగింపుతో చూస్తే గత వారం బాంబే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (బీఎస్ఈ) ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్ 1,844.20 పాయింట్లు లేదా 2.32 శాతం క్షీణించి 77,378.91 వద్ద నిలిచింది. దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు నష్టాల్లో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాయి. కొత్త ఏడాదిలో మదుపరులు పెట్టుబడుల ఉపసంహరణలకే పెద్దపీట వేస్తున్నారు. ఇటీవలి ఒడిదొడుకులు దీనికి రుజువు. ఈ క్రమంలోనే అంతకుముందు వారం ముగింపుతో చూస్తే గత వారం బాంబే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (బీఎస్ఈ) ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్ 1,844.20 పాయింట్లు లేదా 2.32 శాతం క్షీణించి 77,378.91 వద్ద నిలిచింది. నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) సూచీ నిఫ్టీ 573.25 పాయింట్లు లేదా 2.38 శాతం పతనమై 23,431.50 దగ్గర స్థిరపడింది. దీంతో ఈ వారం కూడా ట్రేడింగ్‌లో ఒడిదొడుకులకు ఆస్కారముందని మెజారిటీ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) మూడో త్రైమాసికానికి (అక్టోబర్-డిసెంబర్)గాను ఆయా సంస్థలు ప్రకటించే ఆర్థిక ఫలితాలు మార్కెట్లను నడిపిస్తాయన్న అభిప్రాయాలూ ఉన్నాయి. ఇక డాలర్‌తో పోల్చితే అంతకంతకూ పడిపోతున్న రూపాయి మారకం విలువ.. మార్కెట్ లాభాలను ఆవిరిచేస్తున్నది. దీంతో రూపీ పెరిగితే మార్కెట్లకు కలిసిరానున్నది. అలాగే గ్లోబల్ స్టాక్ మార్కెట్ల తీరుతెన్నులు, విదేశీ మదుపరుల పెట్టుబడులు, ముడి చమురు ధరలు, అంతర్జాతీయ పరిణామాలూ ముఖ్యమే. కాగా, అమ్మకాల ఒత్తిడి కనిపిస్తే నిఫ్టీకి 23,100 పాయింట్ల స్థాయి కీలకమైనదనుకోవచ్చు. దీనికి దిగువన ముగిస్తే 22,800 పాయింట్ల స్థాయిని మద్దతుగా చెప్పుకోవచ్చని అత్యధిక నిపుణుల మాట. అయితే సూచీలు పరుగందుకుంటే ఈ వారం నిఫ్టీ 23,800-24,100 స్థాయికి వెళ్లవచ్చని కూడా చెప్తున్నారు.

నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) సూచీ నిఫ్టీ 573.25 పాయింట్లు లేదా 2.38 శాతం పతనమై 23,431.50 దగ్గర స్థిరపడింది. దీంతో ఈ వారం కూడా ట్రేడింగ్‌లో ఒడిదొడుకులకు ఆస్కారముందని మెజారిటీ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) మూడో త్రైమాసికానికి (అక్టోబర్-డిసెంబర్)గాను ఆయా సంస్థలు ప్రకటించే ఆర్థిక ఫలితాలు మార్కెట్లను నడిపిస్తాయన్న అభిప్రాయాలూ ఉన్నాయి.

కార్చిచ్చు వేళ అందినకాడికి దోచుకుంటున్న దొంగలు..

అమెరికాలో కార్చిచ్చు బీభత్సం సృష్టిస్తోంది. ఈ వైల్డ్‌ఫైర్ కారణంగా అమెరికాలోని సంపన్నుల నగరంగా పేరొందిన లాస్ ఏంజెల్స్ మరభూమిని తలపిస్తోంది. బీభత్సం సృష్టిస్తోంది. ఈ వైల్డ్‌ఫైర్ కారణంగా అమెరికాలోని సంపన్నుల నగరంగా పేరొందిన లాస్ ఏంజెల్స్ మరభూమిని తలపిస్తోంది. ఖరీదైన ఇళ్లు, కార్లు, విలువైన సామగ్రి మంటల్లో కాలిబూడిదవుతున్నాయి. చాలా మంది ధనవంతులు, సెలబ్రిటీలు తమ సామాన్లు, కార్లను ఇళ్లలోనే వదిలేసి బతుకుజీవుడా అంటూ సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలిపోతున్నారు. ఈ విపత్తును కొందరు అవకాశంగా చేసుకొని దోపిడీలకు పాల్పడుతుండటం ప్రస్తుతం హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది.

బిలియనీర్లు, హాలీవుడ్ స్టార్స్ వదిలేసి వెళ్లిన ఇళ్లను దోపిడీ దొంగలు దోచుకుంటున్నారు. ఇప్పుడు స్థానిక పోలీసులకు ఇది ఓ సవాల్‌గా మారింది. కార్చిచ్చు కారణంగా జనాలను రక్షించడంతోపాటు ఇటు దొంగతనాలను అరికట్టాల్సి రావడంతో తలలు పట్టుకుంటున్నారు. ఇప్పటి వరకూ దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న 29 మందిని అరెస్ట్ చేశారు. అందులోని ఓ వ్యక్తి పోలీసుల నుంచి తప్పించుకునేందుకు ఏకంగా అగ్నిమాపక సిబ్బంది వేషం ధరించి మరీ దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. వారందరినీ అరెస్ట్ చేశారు. దొంగతనాలను అరికట్టేందుకు షరీఫ్ డిపార్ట్‌మెంట్ గస్తీలను నిర్వహిస్తోంది.

24కు పెరిగిన కార్చిచ్చు మృతులు

వేగంగా వీస్తున్న గాలులతో మంటలు కొత్త ప్రాంతాలకు వ్యాపిస్తున్నాయి. దీంతో వేలాది ఇండ్లు కాలి బూడిదవుతున్నాయి. లక్షల కోట్ల రూపాయల ఆస్తి నష్టం వాటిల్లుతోంది. ప్రాణనష్టం సైతం క్రమంగా పెరుగుతోంది. ఇప్పటి వరకూ అందిన సమాచారం ప్రకారం.. కార్చిచ్చులో మరణించిన వారి సంఖ్య 24కు పెరిగింది. మరణించిన వారిలో అత్యధికంగా ఏటోన్ ఫైర్‌లోనే 16 మంది కాగా, పాలిసేడ్స్‌లో 8 మంది ఉన్నారు. మరణాల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఇక ఈ అగ్ని ప్రమాదాల్లో సుమారుగా 16 మంది తప్పిపోయినట్లు స్థానిక మీడియా నివేదించింది. మంటల ధాటికి ఇప్పటి వరకూ 12,000 నిర్మాణాలు అగ్నికి ఆహుతయ్యాయి. అంతేకాదు, పాలిసేడ్స్‌లో 23,707, ఏటోన్‌లో 14,117ఎకరాలు, కెన్నెత్‌లో 1,052, ముర్రెట్‌లో 779 ఎకరాలు దగ్ధమైనట్లు పేర్కొంది.

భూ కేంద్రంలో మరో పొర.. ఆ రహస్య నిర్మాణం ఏమై ఉంటుంది?

భూమి అనేక పొరలతో కూడిన అంతుబట్టని అద్భుత నిర్మాణం. అత్యంత సంక్లిష్టమైన ఈ నిర్మాణాన్ని సైంటిస్టులు ప్రధానంగా నాలుగు (క్రస్ట్, మాంటెల్, ఔటర్ కోర్, ఇన్నర్ కోర్) పొరలుగా విడగొట్టారు. నాలుగు కాదు..ఐదో పొర కూడా ఉందని గత కొంత కాలంగా ఆస్ట్రేలియన్ నేషనల్ యూనివర్సిటీ సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు.

భూమి అనేక పొరలతో కూడిన అంతుబట్టని అద్భుత నిర్మాణం. అత్యంత సంక్లిష్టమైన ఈ నిర్మాణాన్ని సైంటిస్టులు ప్రధానంగా నాలుగు (క్రస్ట్, మాంటెల్, ఔటర్ కోర్, ఇన్నర్ కోర్) పొరలుగా విడగొట్టారు. నాలుగు కాదు..ఐదో పొర కూడా ఉందని గత కొంత కాలంగా ఆస్ట్రేలియన్ నేషనల్ యూనివర్సిటీ సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు.

అయితే ఇందుకు సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లభ్యమయ్యాయని వారి పరిశోధన పేర్కొన్నది. 'జర్నల్ ఆఫ్ జియోగ్రఫికల్ రీసెర్చ్' ప్రచురితమైన కథనం ప్రకారం, భూమి పొరల్లో కేంద్ర భాగమైన 'ఇన్నర్ కోర్'లో అదనంగా మరో పొర ఉందని శాస్త్రవేత్తల పరిశోధన చెబుతున్నది. ఇన్నర్ కోర్ లోతుల్లో ఉన్న మరో పొర ఇనుము-నికెల్ లోహ మిశ్రమంతో కూడి ఉందని గుర్తించారు. భూకంపం సంభవించాక.. శక్తి తరంగాలు, భూకంప తరంగాలు భూమిలో ఎలా ప్రయాణిస్తున్నాయన్న దానిపై సైంటిస్టులు అధ్యయనం చేస్తున్నారు.

ఈ తరంగాలు వేర్వేరు దిశల్లో వేర్వేరు వేగాలతో పయనిస్తున్న సంగతిని గుర్తించారు. అంతర్గత కేంద్రం (కోర్)లో ఒకటికి బదులు రెండు పొరలు ఉండటం వల్లే ఇది సాధ్యమవుతుందని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. మానవులు సహా జంతు జీవ జాలమంతా నివసిస్తున్న బయట పొరను 'క్రస్ట్'గా పిలుస్తారు. దీని కింద ఉన్నది 'మాంటిల్'. ఇక భూమి కేంద్ర భాగాన్ని 'కోర్'గా పేర్కొన్నారు. దీనిని ఇన్నర్, ఔటర్..అనే రెండు భాగాలుగా విడగొట్టారు. భూ అయస్కాంత శక్తి ఇక్కడి నుంచే ఉత్పత్తి అవుతున్నది.

అమెరికా వలసదారుల దేశం

అమెరికా ఒక వలసదారుల దేశమని, ఇక్కడ చట్టబద్ధమైన వలసలకు విస్తృత మద్దతు ఉందని అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ దేశీయ విధానాల సలహాదారు, భారత సంతతి అమెరికన్ నీరా టాండన్ పేర్కొన్నారు.

అమెరికా ఒక వలసదారుల దేశమని, ఇక్కడ చట్టబద్ధమైన వలసలకు విస్తృత మద్దతు ఉందని అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ దేశీయ విధానాల సలహాదారు, భారత సంతతి అమెరికన్ నీరా టాండన్ పేర్కొన్నారు. భారతీయులు ఎక్కువగా పొందే హెచ్1బీ వీసాలపై పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతున్న నేపథ్యంలో పీటీఐకి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆమె కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'అమెరికా ఒక వలసవాద దేశం. ఇక్కడ చట్టబద్ధమైన వలసలకు విస్తృత మద్దతు ఉందనే విషయాన్ని వలస విధానంపై జరుగుతున్న చర్చలో విస్మరిస్తున్నారు' అని ఆమె పేర్కొన్నారు. 'భారతీయ అమెరికన్లపై ప్రదర్శిస్తున్న ద్వేషంపై నేను స్పందించినప్పుడు నాపైనా ద్వేషపూరిత ట్వీట్లు చేశారు. నేను భారత్‌కు తిరిగి వెళ్లిపోవాలని మాట్లాడుతున్నారు. భారతీయ అమెరికన్లను లక్ష్యంగా చేసుకొని కొందరు మాటల దాడి చేస్తుంటే ట్రంప్ మౌనం పాటించడం సరికాదు. భారత అమెరికన్లు, ప్రత్యేకించి రిపబ్లికన్ పార్టీలో ఉన్నవారు ఈ ద్వేషానికి వ్యతిరేకంగా గళమెత్తాలి' అని ఆమె అన్నారు.

'అమెరికా ఒక వలసవాద దేశం. ఇక్కడ చట్టబద్ధమైన వలసలకు విస్తృత మద్దతు ఉందనే విషయాన్ని వలస విధానంపై జరుగుతున్న చర్చలో విస్మరిస్తున్నారు' అని ఆమె పేర్కొన్నారు. 'భారతీయ అమెరికన్లపై ప్రదర్శిస్తున్న ద్వేషంపై నేను స్పందించినప్పుడు నాపైనా ద్వేషపూరిత ట్వీట్లు చేశారు. నేను భారత్‌కు తిరిగి వెళ్లిపోవాలని మాట్లాడుతున్నారు.

పాకిస్థాన్‌కు జాక్‌పాట్!

ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన నాగరికతల్లో ఒకటైన సింధు లోయ నాగరికతలో అంతర్భాగమైన చారిత్రక సింధు నది ఇప్పుడు స్వర్ణ గంగగా మారింది. ఈ నది ఇప్పుడు పాకిస్థాన్‌కు బంగారు రాశులిచ్చే కల్పవల్లిగా మారింది.

ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన నాగరికతల్లో ఒకటైన సింధు లోయ నాగరికతలో అంతర్భాగమైన చారిత్రక సింధు నది ఇప్పుడు స్వర్ణ గంగగా మారింది. ఈ నది ఇప్పుడు పాకిస్థాన్‌కు బంగారు రాశులిచ్చే కల్పవల్లిగా మారింది. ఈ నదిలో ఎవరూ ఊహించనంత బంగారు నిక్షేపాలు దాగి ఉన్నట్టు పాక్ మీడియా ఇటీవల వెల్లడించింది. వాటి విలువ పాకిస్థాన్ కరెన్సీలో రూ.60 వేల కోట్లు (భారత కరెన్సీలో దాదాపు రూ.18,500 కోట్లు) ఉండవచ్చని మీడియా కథనాలు వెలువడ్డాయి.

పంజాబ్ ప్రావిన్సులో ప్రవహించే సింధు నదిలో బంగారంతోపాటు ఇతర విలువైన ఖనిజ నిక్షేపాలు ఉన్నట్టు పత్రికలు తెలిపాయి. పాకిస్థాన్‌కు ఉత్తరం వైపున ఉన్న హిమాలయాల నుంచి వేగంగా వస్తున్న నదీ ప్రవాహంలోకొట్టుకువస్తున్న బంగారు రేణువులు నది ఒడ్డుకు చేరుకుంటున్నాయని పత్రికలు తెలిపాయి. హిమాలయాల నుంచి సింధు నది రవాణా చేస్తున్న బంగారు నిల్వలు దాదాపు 32.6 మెట్రిక్ టన్నులు ఉంటాయని పాకిస్థాన్‌కు చెందిన పార్లమెంట్ టైమ్స్ దినపత్రిక వెల్లడించింది. ఈ బంగారు నిక్షేపాలు 32 కిలోమీటర్లు విస్తరించి ఉన్నాయని తెలిపింది.

ఏఐ రోబో గర్ల్‌ఫ్రెండ్..

మగవారి ఒంటరితనాన్ని దూరం చేస్తుందట!

హాలీవుడ్ సైన్స్ ఫిక్షన్ మూవీ 'హర్'ను తలపిస్తూ అమెరికా టెక్ కంపెనీ ఏఐ రోబో గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌ను తీసుకొచ్చింది. దీని ధర కేవలం రూ.1.5 కోట్లు(సుమారుగా 1,75,000 డాలర్లు). అచ్చు గుద్దినట్టు మనుషులను పోలి ఉండటమే కాదు, మనిషిని..రోబోను వేరు చేయలేనంతగా ఇది మనుషుల్లో కలిసిపోతుందట.

హాలీవుడ్ సైన్స్ ఫిక్షన్ మూవీ 'హర్'ను తలపిస్తూ అమెరికా టెక్ కంపెనీ ఏఐ రోబో గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌ను తీసుకొచ్చింది. దీని ధర కేవలం రూ.1.5 కోట్లు(సుమారుగా 1,75,000 డాలర్లు). అచ్చు గుద్దినట్టు మనుషులను పోలి ఉండటమే కాదు, మనిషిని..రోబోను వేరు చేయలేనంతగా ఇది మనుషుల్లో కలిసిపోతుందట. పురుషుల ఒంటరితనాన్ని దూరం చేయగల సహచరిణిగా ఈ రోబో ఉండగలదని దీన్ని తయారుచేసిన 'రియల్ బోటిక్స్' కంపెనీ చెబుతున్నది.

లాస్ వెగాస్‌లో జరుగుతున్న '2025-కన్స్యూమర్ ఎలక్ట్రానిక్స్' షోలో తాము అభివృద్ధి చేసిన 'ఆరియా' రోబో గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌ను రియల్‌బోటిక్స్ ఆవిష్కరించింది. దీని గురించి కంపెనీ సీఈవో ఆండ్రూ కిగ్వెల్ మాట్లాడుతూ, 'పురుషుల ఒంటరితనాన్ని దూరం చేయగలిగేది, మనుషుల నుంచి వేరు చేయలేని విధంగా ఉండేలా ఓ రోబోను తీసుకురావాలనుకున్నాం' అని అన్నారు. ఇంతవరకు ఎవ్వరూ చేయని విధంగా భావోద్వేగాలను పంచుకునే ఒక రియలిస్టిక్ రోబోను తయారుచేశామని ఆయన అన్నారు. సహచరణిగా 'ఆరియా' కొంత మందికి మనోహరమైనది, మరికొంత మందికి భయంకరమైనదని కిగ్వెల్ చమత్కరించారు.

హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయట..

మ్యారేజ్ అయ్యాక అందరూ హ్యాపీగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. కానీ, అలా అందరికీ జరుగదు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. దీని కారణంగా మానసికంగానే కాదు, ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కుటుంబంలో ఉన్న సమస్యలకీ, ఆరోగ్య సమస్యలకి సంబంధం ఉందా అంటే ఉందనే చెబుతున్నాయి ఎన్నో పరిశోధనలు. కుటుంబంలో గొడవల కారణంగా మానసిక సమస్యలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీంతో ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి. 2016లో ఓ అమెరికన్ జర్నల్‌లో ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం గొడవలు ఉన్న సంబంధంలో ఉన్నవారికి రక్తపోటు కూడా ఉన్నట్లు చెబుతారు. అంతేకాదు, మహిళల్లో కంటే పురుషుల్లోనే హైబీపి ఉంటుందని తేలింది. హైబీపి వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి.

ప్రేమ మిమ్మల్ని ఎంత ఉత్సాహంగా, ఒంటరిగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉంచుతుం దో, దానికి విరుద్ధంగా కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఒంటరి తనం, నిరాశ, ఇతర విషయాలు వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తాయి. అదే వ్యక్తి మంచి రిలేషన్‌లో ఉంటే సమస్యల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మంచి కుటుంబం, సంతోషక రమైన జీవితం ఓ వ్యక్తిని ఎక్కువ కాలం జీవించేలా చేస్తుంది. 2016లో నిర్వ హించిన ఓ అధ్యయనం ఈ విషయాన్ని చెబుతోంది. ఒత్తిడి సమస్యలు, వృద్ధాప్య ప్రభావాల మధ్య సంబంధాన్ని కనుగొన్నారు. దీని ప్రకారం గొడవలతో బాధపడేవారికంటే సంతోషంగా ఉండే వారు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు. అధిక బరువు.. సరిలేని రిలేషన్ షిప్ వల్ల బరువు కూడా పెరుగుతారట. 8వేల మందికిపై జరిగిన అధ్యయనంలో వారి పార్టనర్స్‌తో గొడవ పడేవారు విపరీతంగా బరువు పెరగారని, వారికి షుగర్, హైబీపి వంటి సమస్యలు కూడా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. గుండె సమస్యలు.. సంబంధాల్లో గొడవలు వచ్చినప్పుడు మనసుకి బాధగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు నా గుండె సగిలిపోయింది అంటారు. నిజానికీ ఇది బాధతో చెప్పినప్పటికీ ఇది నిజమేనట. సంబంధంలో సమస్య వచ్చినప్పుడు మీ రక్తపోటు పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని తేలింది.

టేస్టీ.. టేస్టీ.. స్మూతీలు తాగితే...

షుగర్ పేషెంట్స్ ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేసినా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు.. వేయించిన ఆహారం, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ వంటి అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని మనకు తెలిసినప్పటికీ.. వారి డైట్‌లో పోషకాలతో కూడిన ఆహారం ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కూరగాయలు, పండ్లు, తృణధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కూడిన ఆహారం తీసుకుంటే.. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి. షుగర్ పేషెంట్స్ స్మూతీలను దూరం పెడుతుంటారు, అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయనే అపోహలో ఉంటారు. అయితే, డయాబెటిక్స్ స్మూతీలను పూర్తిగా మానేయాల్సిన పని లేదు. ఎందుకంటే మీకు కావలసిన పోషకాలను వీటి ద్వారా పొందవచ్చు, అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి తోడ్పడతాయి. మీరు చేయాల్సిందల్లా డయాబెటిస్-ఫ్రెండ్లీ స్మూతీస్ తీసుకోవడమే.?

తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పండ్లను ఎంచుకోండి.. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బొప్పాయి, పీచెస్, యాపిల్స్, చెర్రీస్ వంటి పండ్లలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర నెమ్మదిగా విడుదల అవుతుంది, తద్వారా బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి.

కూరగాయలు యాడ్ చేసుకోండి.. పాలకూర, కాలే, దోసకాయ, బీట్‌రూట్, సెలెరీ, క్యారెట్ వంటి కూరగాయలను మీ స్మూతీస్‌లో యాడ్ చేసుకోవచ్చు. వీటిలో ఫైబర్, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ పేషెంట్స్‌కు మేలు చేస్తాయి. మన ఆరోగ్యానికి ప్రొటీన్ చాలా ముఖ్యం. మీ స్మూతీస్‌లో పెరుగు, తక్కువ కొవ్వు పాలు, బాదం పాలు, సోయా పాలు, ఓట్ పాలు యాడ్ చేసుకుంటే.. మరింత హెల్తీగా తయారవుతుంది.

చక్కెర వద్దు.. స్మూతీలు కొద్దిగా తీపిగా ఉంటాయి. పంచదార కలపడానికి బదులుగా, ఖర్జూరం, పండిన పండ్ల వంటి సహజ చక్కెర పదార్థాలను ఉపయోగించండి. బాదం, పీనట్ బటర్, చియా గింజలు, అవిసె గింజలు, అవకాడో వంటి మంచి కొవ్వులను మీ స్మూతీలో ఉపయోగించవచ్చు. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి సహాయపడే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వీటిలో మెండుగా ఉంటుంది.

పండిన బొప్పాయి ముక్కలు - 1 కప్పు, పండిన అరటిపండు - చిన్నది, పెరుగు - 1 కప్పు, చియా విత్తనాలు - 1 టీస్పూన్. ఈ పదార్థాలన్నీ బ్లెండర్‌లో వేసి స్మూత్ టెక్స్‌చర్ వచ్చేవరకు బ్లెండ్ చేయండి. ఆ తర్వాత టేస్టీ స్మూతీ ఎంజాయ్ చేయండి. బొప్పాయి, అరటిపండు రెండింటిలోనూ తక్కు వగా ఉంటుంది, డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించ డంలో సహాయ పడతాయి. ఈ స్మూతీలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, పొటా షియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. పెరుగులో ప్రొటీన్ ఉంటుంది. ఇన్సులిన్ స్పైక్‌ను నివారిస్తుంది.

కావలసినవి.. యాపిల్ - 1 మీడియం సైజు, ఖర్జూరం - 2, తియ్యని వోట్ పాలు / బాదం, పాలు - 1 కప్పు, దాల్చినచెక్క - 1/4 టీస్పూన్, పైన పేర్కొన్న పదార్థాలన్నీ బ్లెండర్‌లో వేసి క్రీములా అయ్యే వరకు బ్లెండ్ చేయండి. యాపిల్, ఖర్జూరాలలో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. విటమిన్ ఏ, సి కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరంలో ఐరన్, పొటాషియం ఉంటాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ - 1, తాజా కొబ్బరి నీరు - 1 కప్పు, చియా విత్తనాలు - 1 టీస్పూన్ కొన్ని పుదీనా ఆకులు (8 నుంచి 10), పైన పేర్కొన్న పదార్థాలన్నీ బ్రెండర్‌లో వేసి బ్లెండ్ చేయండి. ఆ తర్వాత టేస్టీ.. టేస్టీ స్మూతీని ఎంజాయ్ చేయండి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. దీనిలో విటమిన్లు సి, బి, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తాయి.

కొబ్బరిని కూరల్లో వేయడం మంచిదేనా..

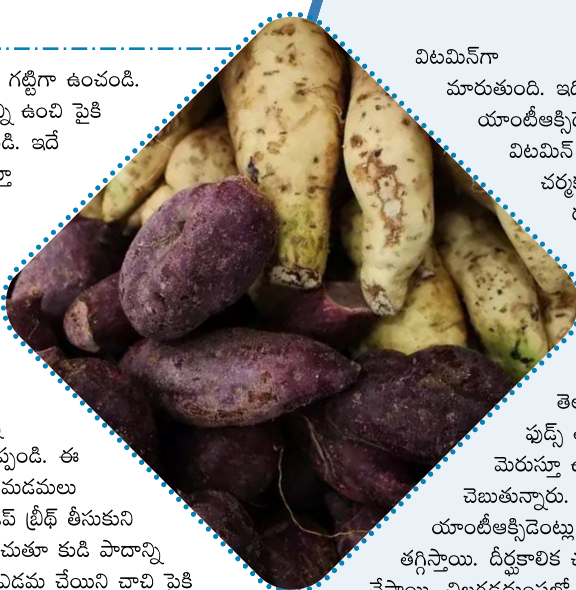
సాధారణంగా కొబ్బరినూనె ఆరోగ్యానికి మంచిది. కేరళ ప్రజలు దీనిని ఎక్కువగా వాడతారు. అయితే, దీనిని వాడడం మంచిది కాదని కొంతమంది భయపడతారు. అందులో నిజం ఉందా లేదా తెలుసుకోండి. కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనిని తక్కువగా వాడాలి. కొబ్బరి కూరల్లో వేస్తే బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇందులో పీచు పదార్థం ఉంటుంది. అది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కొబ్బరి పాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ అందించే లారిక్ యాసిడ్ కూడా ఇందులో ఉంటుంది. కానీ, కొబ్బరిని పాలలా చేసినప్పుడు ఫైబర్ తగ్గుతుంది. కొబ్బరిని ఫ్రై చేసి తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే కొబ్బరిని వేడి చేసినప్పుడు అందులోని సుగంధ పాలీసైక్లిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ ఏర్పడతాయి. కొబ్బరిని కాల్చినప్పుడు ఎర్రగా అయిపోతుంది. దీని వల్ల అసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, పేగు సమస్యలు వస్తాయి.

కొబ్బరి తురుము, పాలు.. కొబ్బరి తురుము వేసినా పాలను తక్కువగా వేయడం మంచిది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించగలదు. ఇందులో మాంగనీస్, సెలీనియంలు ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కూడా. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తుంది కాబట్టి, ఇందులోని కొవ్వు వల్ల కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. ఇక కొబ్బరి పాలు, కొబ్బరితో ఫుడ్ చేసి తింటే త్వరగా ఆకలి అవుతుంది. కాబట్టి, దీన్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. మొత్తంగా కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలా అని ఎక్కువగా తినడం, ఫ్రై చేసి తినడం అంత మంచిది కాదు. కొద్ది పరిమాణంలో అది కూడా అలానే తినడం మంచిది. దీనిని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.

చిలగడదుంపతో.. మచ్చలేని అందమైన చర్మం

మనం తీసుకునే ఆహారం, మన సౌందర్య పోషణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని మనకు తెలుసు. ముఖ్యంగా మన డైట్‌లో తాజా కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వాటిలో సమృద్ధిగా ఉండే పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతాయని నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు. మీ అందాన్ని సంరక్షించుకోవడానికి, మీరు తీసుకునే ఆహారంలో రకరకాల కూరగాయలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సౌందర్య పోషణకు.. చిలగడదుంప సహాయపడుతుందని అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే.. అనేక పోషకాలు దీనిలో ఉన్నాయి. మీ అందాన్ని పెంపొందించడానికి.. చిలగడదుంపను ఎందుకు తీసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.?

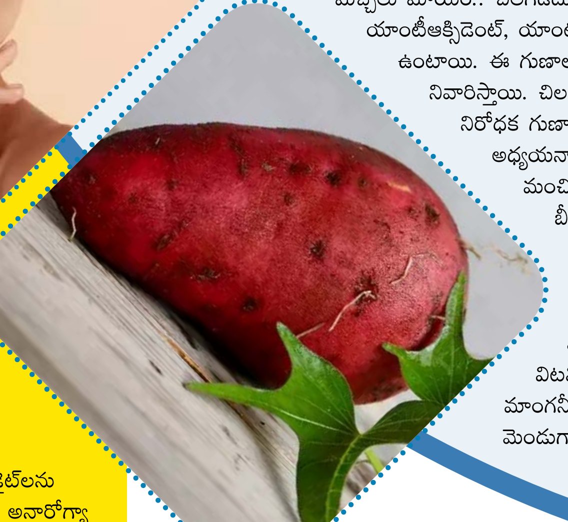
ఎండ దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది..



చిలగడదుంపలో బీటా - కెరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్‌గా మారుతుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ ఏ సూర్యరశ్మి కారణంగా చర్మకణాలు దెబ్బతిన కుండా రక్షిస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు త్వరగా రాకుండా రక్షిస్తుంది.

చిలగడదుంపలో బీటా - కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుందని మనకు తెలుసు. బీటా - కెరోటిన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తరచూ తీసుకుంటే.. చర్మం మెరుస్తూ ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదనంగా, చిలగడదుంపలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ డ్యామేజ్‌ని తగ్గిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక చర్మ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. చిలగడదుంపలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీనికి యాంటీఏజింగ్ గుణాలుఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ సంశ్లేషణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది, ఇది చర్మ స్థితిస్థాపకత, ఇతర అంశాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

చిలగడదుంపలోని విటమిన్ ఏ ముడతలు, పొడి చర్మాన్ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు మృదువైన, యవ్వనంగా చర్మం సొంతం చేసుకోవాలనుకుంటే.. మీ డైట్‌లో చిలగడదుంపను కచ్చితంగా చేర్చుకోండి.



మచ్చలు మాయం.. చిలగడదుంపలోని యాంథోసైనిన్స్‌కు యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ గుణాలు నల్ల మచ్చలు, పొక్కులను నివారిస్తాయి. చిలగడదుంపలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు కూడా ఉన్నాయని.. అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. జుట్టుకు మంచిది.. చిలగడదుంపలోని బీటా-కెరోటిన్ జుట్టు రాలడం, పల్చబడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. చిలగడదుంపలో విటమిన్ ఏ, సి తోపాటుగా విటమిన్ బీ - కాంప్లెక్స్, విటమిన్ ఇ, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు కేశ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

ఎముకలు బలంగా మారతాయి..

యోగా అనేది మనం పురాతన కాలం నుంచే పాటిస్తున్న సాధన. దీని వల్ల మన ఎముకలు బలంగా మారతాయి. బాడీలో ఫ్లెక్సీబిలిటీ పెరుగుతుంది. అయితే, ఈ రోజుల్లో చిన్న వయసులోనే ఎముకలు బలహీనమవ్వడం వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. చక్కని హెల్దీ ఫుడ్ తీసుకుంటే కొన్ని యోగాసనాలు చేయడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారతాయి. మరి అలాంటి ఆసనాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. ఈ ఆసనం ఎంత ఎక్కువగా చేస్తే కాళ్లు, పాదాలు అంత బ్యాలెన్స్‌గా ఉంటాయి. ఎలా చేయాలంటే ముందుగా నిలబడండి. రెండు చేతులని పైకి లేపి నిటారుగా ఉంచండి.ఇప్పుడు ఓ కాలు పైకెత్తి మరొక కాలు మోకాలితో బ్యాలెన్స్ చేయాలి. 30 సెకన్ల పాటు ఉండి తర్వాత నాలుగు నుండి ఐదు సార్లు రిపీట్ చేయాలి. ఉత్కటాసనం.. ఇది కూడా మీ తొడలు, పొత్తికడుపు, తుంటిలో బ్యాలెన్స్ చేసి బలాన్ని పెంచేందుకు యోగా చేయొచ్చు. ఈ యోగా చేయాలంటే ముందుగా నుంచోవాలి. ఇప్పుడు రెండు చేతులని పైకి లేపి మెల్లిగా నడుము భాగాన్ని కిందకి వంచాలి. ఈ ఆసనం మీ వీపు, తొడలు, తుంటిని బలంగా చేస్తుంది. వెన్నెముక నిటారుగా చేస్తుంది. మీ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మనస్సుని ప్రశాంతంగా చేస్తుంది. ముందుగా వెల్లకిలా పడుకునేలా చేయండి. ఇప్పుడు కాళ్ళని వంచి హిప్ వెడల్పుగా ఉంచండి. మీ అర చేతులని నేలపై పక్కపక్కనే పెట్టండి. నెమ్మదిగా గాలి పీలుస్తూ తుంటిని నేల నుండి పైకి లేపాలి. రెండు పాదాలను నేలపై గట్టిగా ఉంచండి. ఇప్పుడు నడుము భాగాన్ని ఉంచి పైకి ఎత్తడానికి ప్రయత్నించండి. ఇదే పొజిషన్‌లో గాలి పీలుస్తూ కాసేపు ఉండి తిరిగి నార్మల్ పొజిషన్‌లోకి రావాలి. ఉందుగా నిలబడండి. పాదాలను కొద్దిగా ఎడంగా ఉంచండి. నేరుగా ముందుకు చూడండి. కుడి పాదాన్ని నెమ్మదిగా కుడివైపుకి తిప్పండి. ఈ సందర్భంలో మీ రెండు మడమలు సమానంగా ఉండాలి. డీప్ బ్రీథ్ తీసుకుని శరీరాన్ని కుడివైపుకి వంచుతూ కుడి పాదాన్ని కుడి చేత్తో పట్టుకోండి. ఎడమ చేయిని చాచి పైకి పెట్టండి. కాసేపు అదే పొజిషన్‌లో ఉండండి. ఇప్పుడు మీ ఎడమ చేతిని మీ కళ్ళతో చూడడానికి ప్రయత్నించండి.

శరీరాన్ని కొద్దిగా తిప్పండి. డీప్ బ్రీథ్ తీసుకోండి. ప్రతి వైపు 10 సార్లు ఇలానే చేయండి.

బరువు తగ్గడానికి వాకింగ్ చేస్తున్నారా..

వాకింగ్.. చాలా తేలికైన, చవకైన.. అందరికీ అందుబాటులో ఉండే వ్యాయామం. నడవటానికి ఎలాంటి సాధనలు అవసరం లేదు, మనకు వీలు చిక్కినప్పుడు కొంతసేపు వాకింగ్ చేయవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారి ఫస్ట్ ఆప్షన్ కూడా ఇదే అని చెప్పొచ్చు. రోజూ అరగంట పాటు వ్యాయామం చేస్తే.. శరీరంలో క్యాలరీలు ఎఫెక్టివ్‌గా బర్న్ అవుతాయి, శరీరంలో కొవ్వు కరుగుతుంది. మీరు, బరువు తగ్గడానికి వాకింగ్ చేస్తుంటే.. మీరు చేయవలసిన, చేయకూడని పనులు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. లక్ష్యాలు పెట్టుకోండి.. మీరు వెయిట్ లాస్ జర్నీలో షార్ట్ టెర్మ్ గోల్స్ పెట్టుకుంటే.. మీకు మోటివేషన్ లభిస్తుంది. వారానికి ఇంత బరువు తగ్గాలనే లక్ష్యాన్ని పెట్టుకోండి. కేలరీలు కరిగించండి.. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. వాకింగ్‌తో పాటు వేరే వ్యాయామాల పైనా దృష్టిపెట్టండి. ఇలా చేస్తే రోజూ వారీ ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయవచ్చు. ఏరోబిక్స్, యోగా వంటివి ప్రాక్టిస్ చేయండి. ఆహారం తక్కువగా తింటే బరువు తగ్గుతారని అపోహలో చాలామంది ఉంటారు. దీంతో ఏదో పూట ఆహారం తినడం మానేస్తూ ఉంటారు. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే అని నిపుణులు అంటున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు.. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి బరువు తగ్గడా నికి సహాయపడటంతో పాటు.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీ డైట్‌లో పండ్లు, కూరగాయలు, లీన్ ప్రొటీన్లు, తృణధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు చేర్చుకోండి.

హైడ్రేట్‌గా ఉండండి.. రోజంతా పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. శరీరం హైడ్రేట్‌గా ఉంటే.. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు తాగండి. మీ డైట్‌లో ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి.వాకింగ్ చేస్తున్నారని ఎక్కువగా తింటే.. ఏమి ఉపయోగం ఉండదు. ఇలా చేస్తే, బరువు తగ్గడానికి బదులుగా, పెరిగే అవకాశం ఉంది. మీ ఫుడ్ పోర్షన్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోండి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోండి. మీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగా యలు, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు వంటి ఫైబర్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోండి. ఇవి మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. తద్వారా మీరు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి. రోజూ రాత్రి 7 నుంచి 9 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపో వాలని లక్ష్యం పెట్టుకోండి. నిద్రలేమి హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీయ వచ్చు. ఇది మీ వెయిట్ లాస్ జర్నీకి అడ్డుపడొచ్చు. చాలామంది ఆహారం మానేస్తే.. బరువు తగ్గుతారని అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుంది. అతేకాదు, కొందరు క్రాష్ డైట్‌లను ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. ఇవి కూడా అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు.

సెట్స్ మీదికి వెళ్లనున్న 'కిక్ 3'

మాస్ మహరాజా రవితేజ, సురేందర్ రెడ్డి కాంబి నేషన్ అనగానే తెలుగు సినీ అభి మానులకు ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది 'కిక్' సినిమా. 2009లో విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలన విజయం సాధించి, రవితేజ కెరీర్‌లోనే ఒక మైలురాయిగా నిలిచింది. మాస్‌కు కామెడీని మేళవించిన కథనం, రవితేజ ఎనర్జీ, సురేందర్ రెడ్డి స్టైలిష్ టేకింగ్ కలిసి 'కిక్'ను బ్లాక్‌బస్టర్‌గా మార్చాయి. ఆ సినిమా సాధించిన విజయం కారణంగా 'కిక్' ఒక బ్రాండ్‌గా మారింది. అయితే ఆ విజయానికి కొనసాగింపుగా వచ్చిన 'కిక్ 2' మాత్రం అంచనాలను అందుకోలేకపోయింది. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద పరాజయం పాలై, ఫ్రాంచైజ్‌కు మచ్చ తెచ్చింది. దీంతో 'కిక్' సిరీస్ ఇక కొనసాగుతుందా లేదా అన్న సందేహాలు అప్పట్లోనే మొదలయ్యాయి.

అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇప్పుడు మళ్లీ ' కిక్ 3 ' పేరుతో రవితేజ, సురేందర్ రెడ్డి కాంబినేషన్ రిపీట్ అవుతుందన్న వార్తలు అభిమానుల్లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపుతున్నాయి. సోషల్ మీడియాలో ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి జోరుగా చర్చ సాగుతోంది. 'ఏజెంట్' సినిమా ఫ్లాప్ తర్వాత కొంత గ్యాప్ తీసుకున్న సురేందర్ రెడ్డి, ఈసారి చాలా జాగ్రత్తగా స్క్రిప్ట్ ఎంపిక చేసుకున్నారని టాక్. రవితేజకు ఒక పవర్ఫుల్ కథ వినిపించగా, ఆ కథ నచ్చడంతో ఆయన వెంటనే ఓకే చెప్పినట్లు సమాచారం. ముఖ్యంగా 'కిక్' బ్రాండ్‌కు తగ్గట్టుగా, ఫన్, మాస్ ఎలిమెంట్స్‌తో పాటు కొత్త ట్రీట్ ఇచ్చేలా ఈ స్క్రిప్ట్‌ను సిద్ధం చేశారని వినిపిస్తోంది.

అయితే ఈ ప్రాజెక్ట్ విషయంలో కొన్ని సవాళ్లు కూడా ఉన్నాయని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. నిర్మాత మారడం ఒక అంశం కాగా, ప్రస్తుతం రవితేజ, సురేందర్ రెడ్డి ఇద్దరి మార్కెట్ కూడా గతంతో పోలిస్తే చాలావరకు తగ్గిందన్న అభిప్రాయం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో 'కిక్' ఫ్రాంచైజ్ క్రేజ్ ఈ సినిమాకు ఎంతవరకు కలిసి వస్తుందనేదే ఆసక్తికరంగా మారింది. అయినప్పటికీ, ఒకప్పుడు సంచలనం సృష్టించిన బ్రాండ్ కావడంతో, ప్రేక్షకుల్లో సహజంగానే ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ సినిమాతో గట్టి కమ్ బ్యాక్ ఇవ్వాలనే లక్ష్యంతో సురేందర్ రెడ్డి బలమైన కథ, స్క్రీన్‌ప్లేతో ముందుకు వస్తున్నారని సమాచారం.

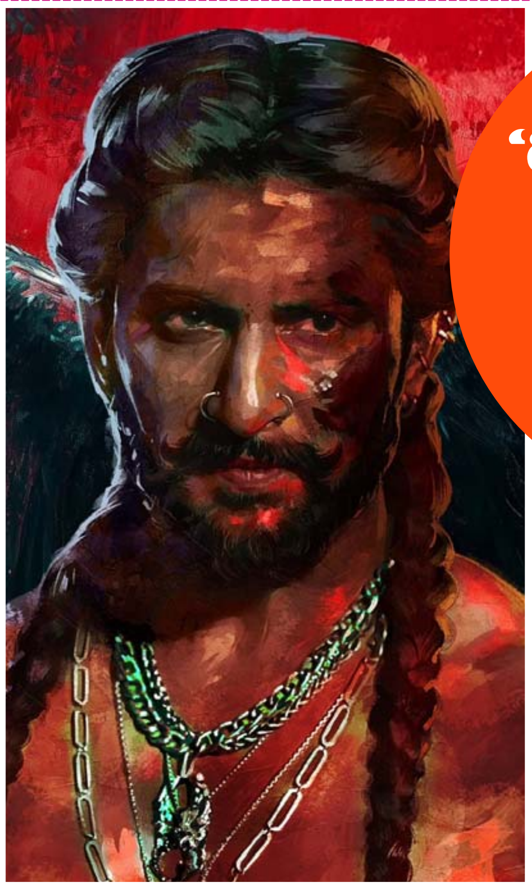
ప్రస్తుతం రవితేజ 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' అనే సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు. ఆ సినిమా షూటింగ్ పూర్తయ్యాక 'కిక్ 3' సెట్స్‌పైకి వెళ్లే అవకాశం ఉందని టాక్. రవితేజ కెరీర్ విషయానికి వస్తే, ఒకప్పుడు వరుస హిట్స్‌తో మాస్ మహారాజా అనే ఇమేజ్‌ను బలంగా నిలబెట్టుకున్న ఆయన, ఇటీవలి కాలంలో వరుస ఫ్లాప్స్‌ను ఎదుర్కొన్నారు. అయినప్పటికీ తన ఎనర్జీ, డెడికేషన్‌తో సినిమాల సంఖ్యను తగ్గించకుండా ముందుకు సాగుతున్నారు. సరైన హిట్ పడితే మళ్లీ టాప్ ఫామ్‌లోకి రావచ్చన్న నమ్మకం అభిమానుల్లో ఉంది. మొత్తానికి, రవితేజ%-%సురేందర్ రెడ్డి కాంబినేషన్‌లో 'కిక్ 3' నిజంగా కార్యరూపం దాలిస్తే, అది ఇద్దరికీ కీలకమైన ప్రాజెక్ట్ అవుతుందని చెప్పాలి. అధికారిక ప్రకటన కోసం అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తుండగా, ఈ మాస్ కాంబో మరోసారి ప్రేక్షకులను ఎంతవరకు అలరిస్తుందో చూడాలి.

నాగవంశీని కెలుకుతోన్న బాలీవుడ్

తెలుగు సినిమా నిర్మాతలలో సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ అధినేత సూర్యదేవర నాగ వంశీ తరుచూ వార్తల్లో నిలుస్తుంటారు. సినిమాలతోనే కాకుండా తనదైన కామెంట్స్‌తో ఆయన నిత్యం చర్చల్లో నిలుస్తుంటారు. పలు ఇంటర్వ్యూల్లో ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు చాలాసార్లు వివాదాలకు కారణమయ్యాయి. గతంలో ఒక రౌండ్‌టేబుల్ చర్చలో 'పుష్ప 2' గురించి మాట్లాడుతూ "ఒక రోజులో రూ.80 కోట్లకుపైగా కలెక్షన్ కొట్టడంతో ఆరోజు ముంబై మొత్తం నిద్రపోయిందని నేను అనుకోను" అని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వ్యాఖ్య అప్పట్లో బాలీవుడ్ వర్గాల్లో తీవ్ర ఆగ్రహానికి దారితీసింది. నాగవంశీ తెలుగు సినిమా మార్కెట్‌ను హిందీ సినిమాలతో పోల్చుతూ చేసిన ఈ వ్యాఖ్య సోషల్ మీడియాలో పెద్ద దుమారమే రేపింది. నెటిజన్లు టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులు ఆయన వ్యాఖ్యల్ని సమర్థించగా.. బాలీవుడ్ ఆడియన్స్ మాత్రం విరుచుకుపడ్డారు. అయితే కొద్దిరోజులకు అందరరూ సైలెంట్ కావడంతో ఆ వివాదం ముగిసినట్లే కనిపించింది.

ఇటీవల విడుదలైన బాలీవుడ్ మాస్ యాక్షన్ చిత్రం 'దురంధర్' (Durandhar) బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి కలెక్షన్లు సాధిస్తూ హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో ఉత్సాహం నింపుతోంది. రణ్‌వీర్ సింగ్ ప్రధాన పాత్రలో ఆదిత్య ధర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రంలో సంజయ్‌దత్, అక్షయ్ ఖన్నా, ఆర్. మాధవన్, అర్జున్ రాంపాల్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. డిసెంబర్ 5న విడుదలైన ఈ సినిమా వరుసగా హౌస్‌ఫుల్ షోలు నమోదుచేసుకుంటూ బాలీవుడ్‌కు కొత్త ఊతాన్ని ఇస్తోంది. అయితే ఈ సక్సెస్ వేడుకల మధ్య, అనూహ్యంగా టాలీవుడ్ నిర్మాత నాగ వంశీ మళ్లీ విమర్శల కేంద్రంగా మారడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఒక ఎక్స్ యూజర్'దురంధర్' విజయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ నాగ వంశీ పాత వ్యాఖ్యలను గుర్తు చేస్తూ, ఆయన ఫోటోతో "ఈ వ్యక్తి ఇప్పుడు ఎక్కడ?" అని ప్రశ్నించాడు. ఆ పోస్ట్‌పై బాలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ తక్షణమే స్పందిస్తూ, "ఎక్కడో నిద్ర పట్టక బాధపడుతున్నాడు" అని రిప్లై ఇచ్చారు. ఈ రిప్లై క్షణాల్లో వైరల్ అయి బాలీవుడ్ టాలీవుడ్ మధ్య పాత గొడవను మళ్లీ వేడెక్కించింది. కొద్ది నిమిషాల్లోనే ఆనంద్ ఆ వ్యాఖ్యను డిలీట్ చేసినా అప్పటికే స్క్రీన్‌షాట్‌లు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. దీంతో సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ ఎందుకు ఇలా స్పందించారు? అనే ప్రశ్న మళ్లీ చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ రిప్లై ద్వారా నాగ వంశీ గత వ్యాఖ్యలపై బాలీవుడ్ వర్గాల్లో ఉన్న అసంతృప్తి ఇప్పటికీ తగ్గలేదనే విషయం బయటపడిందని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. 'పుష్ప 2' కలెక్షన్స్‌ను ముంబై మార్కెట్‌తో పోల్చిన వంశీ వ్యాఖ్య అప్పట్లో ఎంత పెద్ద వివాదం రేపగా 'దురంధర్' సక్సెస్‌ను ఆనంద్ అదే సందర్భంలో తిరిగి ఉపయోగించుకున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం నాగ వంశీ 'అనగనగా ఒక రాజు' చిత్ర ప్రమోషన్స్‌లో బిజీగా ఉన్నారు. నవదీప్ పోలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి జంటగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇదిలా ఉండగా బాలీవుడ్ దర్శకుడు చేసిన తాజా ఎగతాళిపై నాగ వంశీ స్పందిస్తారా? లేక మౌనమే ఆయుధం అవుతుందా? అనేది ఇప్పుడు అందరిలో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది.

'ది ప్యారడైజ్' రిలీజ్‌పై క్లారిటీ



నేచురల్ స్టార్ నాని ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో తనకంటూ ప్రత్యేకమైన క్రేజ్‌ను కొనసాగిస్తున్నాడు. కమర్షియల్ సినిమాలకే పరిమితం కాకుండా, కథా ప్రాధాన్యం ఉన్న విభిన్నమైన పాత్రలను ఎంచుకుంటూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నాడు. 'ఈగ' వంటి ప్రయోగాత్మక సినిమా నుంచి 'జెర్సీ', 'శ్యామ్ సింగ రాయ్', 'దసరా' లాంటి బలమైన కథల వరకు నాని ప్రయాణం ప్రేక్షకుల్లో నమ్మకాన్ని పెంచింది. ప్రతి సినిమా విషయంలోనూ కొత్తదనం ఉండేలా చూసుకుంటూ, తన నటనతో కథను మోసుకెళ్లగల హీరోగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు. అందుకే నాని సినిమా అనగానే కంటెంట్‌పై ఒక స్థాయి అంచనాలు సహజంగానే ఏర్పడుతున్నాయి. అలాంటి అంచనాల మధ్యనే ఇప్పుడు నాని నటిస్తున్న ' ది ప్యారడైజ్ ' సినిమా హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.

దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'ది ప్యారడైజ్' నాని కెరీర్‌లోనే అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ప్రాజెక్టులలో ఒకటిగా భావిస్తున్నారు. 'దసరా'తో మాస్ ఆడియన్స్‌ను కూడా తనవైపు తిప్పుకున్నఈ కాంబినేషన్, ఈసారి మరింత భారీ స్థాయిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈ సినిమా ఏకంగా 8 భాషల్లో విడుదల కావడం విశేషం. తెలుగు, హిందీ, తమిళ, కన్నడ, మలయాళంతో పాటు బెంగాలీ, ఇంగ్లీష్, స్పానిష్ భాషల్లో కూడా ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. పాన్ ఇండియా స్థాయిలోనే కాదు, అంతర్జాతీయంగా కూడా ఈ సినిమాను తీసుకెళ్లాలన్నదే మేకర్స్ లక్ష్యంగా తెలుస్తోంది.

ముందుగా నిర్మాతలు ఈ సినిమాను 2026 మార్చి 26న విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. అయితే ఇటీవల షూటింగ్ ఆలస్యం అవుతోందని, పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులకు ఎక్కువ సమయం పడుతుందని, అందుకే ఈ సినిమా అనుకున్న సమయానికి రాకపోవచ్చని, 2026 సమ్మర్‌కి వాయిదా పడుతుందంటూ సోషల్ మీడియాలో వార్తలు విస్తృతంగా ప్రచారం అయ్యాయి. దీంతో నాని అభిమానుల్లో కొంత అయోమయం నెలకొంది. కానీ తాజాగా ఈ రూమర్స్‌కు పూర్తిస్థాయి క్లారిటీ వచ్చింది. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల పుట్టినరోజు సందర్భంగా చిత్ర బృందం కీలక ప్రకటన చేసింది. 'ది ప్యారడైజ్' సినిమా అనుకున్న విధంగానే 2026 మార్చి 26న విడుదల అవుతుందని మేకర్స్ స్పష్టం చేశారు. షూటింగ్ షెడ్యూల్ చివరి దశకు చేరుకుంటోందని, రిలీజ్

'రాజు వెడ్స్ రాంబాయి'.. స్ట్రీమింగ్

'రాజు వెడ్స్ రాంబాయి '.. చిన్న సినిమా వచ్చి బాక్సాఫీస్ వద్ద ఘన విజయం సాధించింది. ఇందులో అఖిల్ రాజ్, తేజస్విని రావ్ హీరో హీరోయిన్లుగా నటించగా.. చైతు జొన్నలగడ్డ, అనిత చౌదరి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. నవంబర్ 21న థియేటర్లలో రిలీజైన ఈ చిత్రానికి విమర్శకుల ప్రశంసలు దక్కాయి. బాక్సాఫీస్ దగ్గర రూ.15 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్స్ వచ్చా యి. మూడో వారంలోనూ సక్సెస్ ఫుల్ గా నడుస్తోన్న ఈ చిత్రం.. ఇప్పు డు ఓటీటీలో సందడి చేయ డానికి రెడీ అయింది.

'రాజు వెడ్స్ రాంబాయి' సినిమాని డిసెంబరు 18వ తేదీ నుంచి తెలుగు ఓటీటీ ఈటీవీ విన్‌లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ విషయాన్ని మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. "థియేటర్లలో మోతమోగించాం.. ఇప్పుడు మీ ఇంట్లో కూడా మోత మోగించటానికి డాల్బీ అట్మాస్ డాల్బీ విజన్ తో చేస్తున్నాం" అని పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు ఓటీటీలో మరో సర్‌ప్రైజ్ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు.

'రాజు వెడ్స్ రాంబాయి' థియేట్రికల్ వెర్షన్ కాకుండా, ఈ మూవీ ఎక్స్‌టెండెడ్ కట్‌ను ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ సినిమా 2 గంటల 15 నిమిషాల రన్‌టైమ్ తో థియేటర్‌లో విడుదల యింది. అయితే ఇప్పుడు ఎక్స్‌టెండెడ్ కట్‌లో మరికొన్ని సన్నివేశాలను జోడించి ఓటీటీలో రిలీజ్ చేయనున్నారు. ఇది తప్పకుండా ప్రేక్షకులను అలరిస్తుందని చిత్ర బృందం భావిస్తోంది.

చిరంజీవిపై పెరుగుతోన్న ప్రెషర్!

'అఖండ 2'కు వస్తున్న భారీ స్పందనతో బాలకృష్ణ నటన మరోసారి చర్చనీయాంశంగా మారింది. తన వయసుకు తగ్గ పాత్రల్లో కనిపిస్తూ, కథాబలం ఉన్న సినిమాలతో బాలయ్య సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో వరుస విజయాలు అందుకుంటున్నారు. 'భగవంత్ కేసరి', 'అఖండ 2' చిత్రాల్లో ఆయన నటనకు విమర్శకుల ప్రశంసలు లభిస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో మెగాస్టార్ చిరంజీవి పాత్రల ఎంపికపై సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. యంగ్ హీరోల తరహా పాత్రలు కాకుండా, వయసుకు తగ్గ కథలు ఎంచుకుంటే చిరంజీవి కెరీర్ మరింత బలపడుతుందని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

టాలీవుడ్‌లో సీనియర్ హీరోల పాత్రల ఎంపికపై ఎప్పుడూ చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది. సీనియర్ హీరోల తాజా విజయాల నేపథ్యంలో ఈ అంశం మరింత ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ప్రస్తుతం థియేటర్లలో విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతున్న ' అఖండ 2 ' సినిమాకు వస్తున్న రెస్పాన్స్ బాలకృష్ణ కెరీర్‌లో మరో కీలక ఘట్టంగా నిలుస్తోంది. తొలి రోజు నుంచే బాక్సాఫీస్ వద్ద బలమైన కలెక్షన్లతో దూసుకెళ్తున్న ఈ చిత్రంలో బాలయ్య నటనపై ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ముఖ్యంగా తన వయసుకు తగ్గ పాత్రలో, ఆధ్యాత్మికత, పవర్, ఎమోషన్‌లను సమతుల్యంగా పండించిన తీరు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. 'భగవంత్ కేసరి'లోనూ, ఇప్పుడు 'అఖండ 2'లోనూ దాదాపు 50 ఏళ్ల పాత్రల్లో కనిపిస్తూ, పాత్రల ఎంపికలో బాలకృష్ణ చూపిస్తున్న పరిపక్వతను విమర్శకులు కొనియాడుతున్నారు.

బాలయ్య సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో తీసుకున్న నిర్ణయాలే ఆయన్ని వరుస విజయాల బాట పట్టిస్తున్నాయని సినీ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. యంగ్ హీరోలా కనిపించాలనే ప్రయత్నం చేయకుండా, తన వయసు, అనుభవానికి తగ్గ పాత్రలను ఎంచుకోవడం ఆయనకు కలిసి వస్తోంది. కథాబలం ఉన్న సినిమాలు, పాత్రకు ప్రాధాన్యం ఉన్న కథనాలు ఆయన కెరీర్‌ను మరో దశకు తీసుకెళ్లాయని టాక్. 'అఖండ 2'లో అఘోర అవతారంలో బాలకృష్ణ చూపించిన నటన, డైలాగ్ డెలివరీ, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ ఆయన అభిమానులకే కాదు, న్యూట్రల్ ఆడియన్స్‌ను కూడా మెప్పిస్తోంది

ఇదే సమయంలో, బాలకృష్ణతో పోల్చుతూ మెగాస్టార్ చిరంజీవి పై వస్తున్న కామెంట్లు కూడా సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. చిరంజీవి ఇప్పటికీ యంగ్ హీరోయిన్లతో డ్యూయెట్‌లు, డ్యాన్స్‌లు చేస్తూ యంగ్ లుక్‌లో కనిపించడానికి ప్రయత్నించడం కొంతమందికి నచ్చడం లేదన్న అభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి. దాదాపు 70 ఏళ్ల వయస్సులోనూ యాక్షన్ రోమాన్స్ ఫార్ములాకే కట్టుబడి ఉండటం వల్ల ఆయన సినిమాలు ఆశించిన స్థాయిలో మెప్పించలేకపోతున్నాయని విమర్శకులు అంటున్నారు. ఒకప్పుడు ఇండస్ట్రీని ఏలిన చిరంజీవి సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌లో మాత్రం సరైన కథల ఎంపిక చేయలేకపోతున్నారనే అభిప్రాయం బలంగా వినిపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో 'అఖండ 2' రిలీజైన తర్వాత "చిరంజీవి బాలకృష్ణను చూసి నేర్చుకోవాలి" అనే కామెంట్లు ఎక్కువయ్యాయి. బాలయ్య తన వయసును దాచే ప్రయత్నం చేయకుండా దానినే బలంగా మార్చుకుంటూ పాత్రలను ఎంచుకుంటే, చిరంజీవి మాత్రం ఇంకా యంగ్ ఇమేజ్‌లోనే కనిపించాలనుకోవడం ఆయన కెరీర్‌కు మైనస్ అవుతోందని సినీ మేధావులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. డ్యాన్స్‌లు, ఫైట్లు కాకుండా, కొత్త తరహా కథలు, బలమైన పాత్రలు ఎంచుకుంటే చిరంజీవి సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ మరింత ప్రభావవంతంగా ఉండొచ్చని సూచిస్తున్నారు. మొత్తానికి, 'అఖండ 2'కి వస్తున్న రెస్పాన్స్ బాలకృష్ణ తీసుకున్న నిర్ణయాలకు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది. ఇదే సమయంలో చిరంజీవి పాత్రల ఎంపికపై వినిపిస్తున్న విమర్శలు టాలీవుడ్‌లో సీనియర్ హీరోలపై ప్రేక్షకుల్లో మారుతున్న అభిప్రాయాల్ని వ్యక్తపరుస్తున్నాయి. ఇప్పటికైనా చిరంజీవి తన వయసుకు తగ్గ కథల వైపు మళ్లితే, మరోసారి ప్రేక్షకులు ఆదరించే అవకాశం ఉందన్నది సినీ విశ్లేషకుల అభిప్రాయం.