

SHRIRAM City
MONEY WHEN YOU NEED IT MOST
SPEEDY GOLD LOAN
మీ బంగారు ఆభరణాలపై తక్షణమే రుణం
సెలకు వడ్డీ తరలింపు
95% వరకు మోతాదు
040 42915112
SCH GOLD IN 5MIN
MISSED CALL 044-30123479



అభివృద్ధిని చూసి గర్వపడుతున్నా...

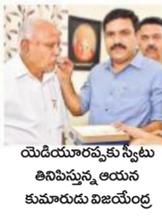
- దేశంలో అన్ని రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా తెలంగాణ
- ఆరోగ్య తెలంగాణకు సమిష్టిగా కృషిచేయాలి
- యాదాద్రి, వరంగల్ పర్యటనలో గవర్నర్ తమిళిని

సోమవారం యాదాద్రిలో ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న గవర్నర్ తమిళిని సారంగిరాలిని దండతులతో రాష్ట్ర విద్యుత్ శాఖ మంత్రి జగదీశ్ కిరెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ చీఫ్ గౌరీశీలను, జి.డి. చైర్మన్ సంధీవ్ రెడ్డి, కలెక్టర్ అనితారామచంద్రన్, ఆలయ అధ్యక్షులు, అధికారులు

కన్నడనాట కమలవిజయం

అసెంబ్లీ ఉపఎన్నికల్లో బీజేపీ జయభేరి

- 15 స్థానాలకుగాను 12 స్థానాలు కైవసం
- యెడియూరప్ప సర్కార్ కు తప్పిన గండం
- అసెంబ్లీలో మెజార్టీని కూడగట్టుకున్న బీజేపీ
- రెండు నియోజకవర్గాలలో పరిమితమైన కాంగ్రెస్
- జేడీఎస్ డీలా.. ఒకచోట బీజేపీ రెబల్ గెలుపు



యెడియూరప్పకు స్నేహితులైన తినివిస్సున్న ఆయన కుమారుడు విజయరెడ్డి

రష్యాకు డోపింగ్ దెబ్బ

నాలుగోండ్లు నిషేధం విధించిన 'వాడా' ఒలింపిక్స్, ఫిఫా వరల్డ్ కప్ టోర్నీకి దూరం అప్పీల్ కు వెళ్లనున్న రష్యా



హ్యూటాఫ్ టు కేసీఆర్

తెలంగాణ పోలీసులకు అభినందనలు • దేశ నిందితుల ఎన్కౌంటర్ తప్పకాదు లైంగికదాడుల కేసులలో నిందితులకు 21 రోజుల్లో శిక్షపడేలా చట్టం తెస్తాం

అంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీలో ఆ రాష్ట్ర సీఎం జగన్ హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: లైంగికదాడులకు పాల్పడిన నిందితులకు ఏ శిక్షపడే బాధితురాలి తల్లిదండ్రులు ఉపశమనం పొందుతారో అటు వంటి చర్యలనే తెలంగాణ ప్రభుత్వం అమలుచే సేందనీ ఏపీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. ఇందుకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖర్ రావును, తెలంగాణ పోలీసులు అభినందిస్తున్నారని చెప్పారు. సోమవారం ఏపీ అసెంబ్లీలో.. మహిళా భద్రతపై స్వల్పకాలిక చర్యలో సీఎం జగన్ ఉద్వేగపూరితంగా మాట్లాడారు. మహిళలు, చిన్నపిల్లలపై అఘాయిత్యాలకు పాల్పడిన కేసులలో నిందితులకు సత్కరమే శిక్షపడేలా చట్టంలో మార్పు తీసుకురావాలన్న అవసరం ఉందన్నారు. 'దేశ పుటన, ఆమె తల్లిదండ్రులు పడుతున్న బాధ, ఆవేదన చూసిన తర్వాత.. నిందితులను కాల్చివేసినా తప్పవలదని అందరినీ అనుకున్నాం. నాకు ఇద్దరు అమ్మాయిలు, భార్య, చెల్లి ఉన్నారు. ఆడపిల్లల తండ్రిగా, వారికి ఏవ రైనా ఏదైనా చేస్తే ఒక తండ్రిగా ఎలా స్పందించాలి? వాళ్లకు ఏదరకంలోనైనా శిక్షపడతే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుందనుకుంటావా? దాస్తే తెలంగాణ ప్రభుత్వం అమలుచేసింది. తెలంగాణ



అంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి

ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ గారికి, తెలంగాణ పోలీస్ అధికారులకు హ్యూటాఫ్ అని చెప్పారు. దేశ కేసు నిందితులను ఎన్కౌంటర్ చేస్తే ఎన్హెచ్ఆర్సీ ఎందుకు వచ్చి నిలదీస్తున్నదని ఆయన ప్రశ్నించారు. నిర్భయ కేసులో నిందితులకు ఇంకా శిక్ష పడకపోవడంపై వారు ఏం చెప్పారని నిలదీశారు. అనివార్య పరిస్థితుల్లోనే దేశ నిందితుల గాణ ప్రభుత్వం అమలుచేసింది. తెలంగాణ

మగళా 2వ పేజీలో

పౌరసత్వ బిల్లు పాస్

లోక్ సభలో ఓటింగ్..

అనుకూలం	: 311
వ్యతిరేకం	: 80

ఏడు గంటల సుదీర్ఘ చర్చ అనంతరం లోక్ సభ ఆమోదం



సవరణ

- భారతీయ శరణార్థులుగా వచ్చిన ముస్లిం మతరచలను ఆదుకునేందుకే ఈ బిల్లు
- దేశంలోని ముస్లింలకు ఎలాంటి నష్టం ఉండదు: హోంమంత్రి అమిత్ షా
- మైనార్టీలకు విమాతమున్న కాంగ్రెస్.. బిల్లును వ్యతిరేకించిన టీఆర్ఎస్ సహా పలు పార్టీలు
- బిల్లుకు నిరసనగా ఈశాన్యరాష్ట్రాల్లో పెల్లుబిగిన ఆగ్రహాజ్వాలలు



సోమవారం లోక్ సభలో పౌరసత్వ సవరణ బిల్లును ప్రవేశపెట్టి ప్రసంగిస్తున్న కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా

వివాదాస్పద పౌరసత్వ (సవరణ) బిల్లు-2019'కు లోక్ సభ సోమవారం ఆమోదం తెలిపింది. ప్రతిపక్షాల తీవ్ర నిరసనల మధ్య కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తీవ్రంగా లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు. చర్చ సందర్భంగా ప్రతిపక్షాలు లేవనెత్తిన అభ్యంతరాలకు సమాధానం ఇచ్చారు. పాకిస్థాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ లో మతపరమైన దాడులకు గురైన భారతీయ శరణార్థులుగా వచ్చిన ముస్లిం మతరచలను ఆదుకునేందుకే ఈ బిల్లును రూపొందించామని స్పష్టంచేశారు. మన దేశంలోని ముస్లింలకు ఈ బిల్లుతో ఎలాంటి నష్టం కలుగదని భరోసా ఇచ్చారు. ఈశాన్య రాష్ట్రాల ప్రజలు అందరూ వెదవద్దని, ఇస్కాన్ లైన్ పర్యట్ (ఐఎం టిఎం) కింద ఆయా రాష్ట్రాలకు ఈ బిల్లు సుందమీన పోయింది. ఇప్పుడున్న బిల్లు ప్రకటించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ స్వాతంత్ర్యం సమయంలో దేశాన్ని మతం ప్రాతిపదికన విభజించిందని, అలా జరుగక పోయి ఉంటే ఈ బిల్లు తేవాలన్న అవసరం ఉండేది కాదన్నారు. రోహింగా ముస్లింలను భారత్ లోకి అనుమతించే ప్రణాళిక లేదని, వారంకా బంగ్లాదేశ్ నుంచి చొరబడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఏడు గంటలకు

వైగా జరిగిన చర్చ అనంతరం అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు నిర్ణయించిన ఓటింగ్ లో బిల్లుకు అనుకూలంగా 311 మంది, వ్యతిరేకంగా 80 మంది ఓటేశారు. దీంతో బిల్లు ఆమోదం పొందినట్లు స్పీకర్ ఓం బిర్లా ప్రకటించారు. అంతకుముందు ఈ బిల్లును ప్రతిపక్షాలు తీవ్ర నిరసన తెలిపాయి. ఇది దేశంలోని మైనార్టీలకు వ్యతిరేకంగా ఉన్నదని కాంగ్రెస్ విమర్శించింది. దేశంలో ముస్లింలకు నీడ లేకుండా చేస్తారా? అని ఎంఐఎం ఎంపీ అనదుద్దీన్ ఓవైసీ మండిపడ్డారు. ఈ బిల్లుతో అమిత్ షా హిట్లర్ సరసన నిలుస్తారని తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేస్తూ బిల్లు ప్రకటనను చివరికి వేశారు. ఈ బిల్లును కాంగ్రెస్, టీఆర్ఎస్, ఎంఐఎం, డీఎంకే, టీఎంసీ, ఎస్పీ, ఆర్డీ, బీజేపీ, వామపక్ష పార్టీలు, రెవల్యూషనరీ సోషలిస్ట్ పార్టీ, ఐయూఎంఎల్ వల తదితర పార్టీలు వ్యతిరేకించగా, అకాలి దళ్, జేడీయూ, ఎన్డీడీపీ, ఎన్ఎస్ఐఎస్, మిజానేషనల్ ఫ్రంట్, ఎల్జిపీ, వైసీపీ తదితర పార్టీలు మద్దతు తెలిపాయి. మరోవైపు ఈ బిల్లుపై నిరసనలు చెరసాగాయి. ముఖ్యంగా ఈశాన్యరాష్ట్రాల్లో రాస్త్రోకోలు, చొరబాటులకు గురియ్యారు. ఏడు గంటలకు

ఇది రాజ్యాంగ మూల సిద్ధాంతానికి విరుద్ధం

బిల్లులో ముస్లింలను కూడా చేర్చాలి లేదంటే బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా ఓటు వేస్తాం



టీఆర్ఎస్ సెక్యూలర్ పార్టీ లోక్ సభలో టీఆర్ఎస్ పక్ష నేత రామా నాగేశ్వరరావు

ముస్లింలకు నీడలేకుండా చేస్తారా?

ఈ బిల్లు దేశంలోని ముస్లింలను నియంత్రించడానికే ఇది స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను అవమానించేదిగా ఉన్నట్లు ఎంఐఎం ఎంపీ అనదుద్దీన్



లోక్ సభలో పౌరసత్వ బిల్లు ప్రకటనను చించిన ముస్లింలను ఎంపీ అనదుద్దీన్

కృష్ణమ్మ వెలుగులు

- తెలంగాణలో తొలిసారి భారీగా జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి
- ఈ సీజన్ లో ఇప్పటికే 4వేల మిలియన్ యూనిట్లు
- భారీగా వరదలు వచ్చిన నాలుగు నెలల్లో గరిష్టంగా..
- రాష్ట్ర అవసరాలు తీర్చిన కృష్ణమ్మ జలవిద్యుత్



నాగార్జునసాగర్ విద్యుత్ కేంద్రం (ఫైల్)

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: ఈ సంవత్సరం వర్షాలం సీజన్ లో అందరి అంచనాలను తల్లికిందులు చేస్తూ.. కృష్ణమ్మ పరచ కృత్ భారీస్పాటులో జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసేందుకు అవకాశం ఏర్పడింది. ఫలితంగా గడిచిన ఐదారు నెలలకాలంలో.. అధికధరకు విద్యుత్ కొనుగోలు చేయాలన్న అవసరం కొంతమేర తగ్గింది అధికారులు అంటున్నారు. నిజానికి రాష్ట్రంలో రెండు జీవనదులు పారుతున్నాయి.. జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టుల విషయంలో కృష్ణానదిపైనే దాదాపు పూర్తిగా ఉన్నది. కృష్ణానదిపైనే 97 శాతానికిపైగా జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టులు ఉండగా.. గోదావరి, దాని ఉపనదులపై నామమాత్రంగా (3 శాతం లోపే) ఉన్నాయి. ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత తెలంగాణకు మొత్తం 40 జల విద్యుత్ యూనిట్లు వచ్చాయి. వీటి ద్వారా మొత్తం 2441 మెగావాట్లు (ఇందులో 11.5 మెగావాట్ల మినహా ప్రాజెక్టులు కూడా ఉన్నాయి) విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం ఉన్నది. ఇందులో ఎగువ జూరాల (234 మెగావాట్లు), దిగువ జూరాల (240 మె.వా.), శ్రీశైలం (900 మె.వా.), నాగార్జునసాగర్

మగళా 6వ పేజీలో

స్నేహబంధమూ ఎంత మధురమూ..

- ప్రాబోకాల్ ను పక్కన పెట్టి స్నేహితుడిని కలిసిన రాష్ట్రపతి
- మాజీ ఎంపీ వీరభద్రసింగ్ కు కోవిడ్ ఆత్యయ పలకరింపు
- ఉత్కల్ విశ్వవిద్యాలయం సమావేశంలో అరుదైన సన్నివేశం

చికిత్స ధరలు (వెస్కాబీ) (రూ.)			
ఫారం ధర	80.00	లెట్టర్ లైవ్	102.00
డ్రెస్	148.00	స్కిన్ టెస్	168.00
గుడ్ల ధరలు (వందకు) (రూ.)			
హైదరాబాద్	431.00	రంగారెడ్డి	431.00
మెదక్	431.00	కరీంనగర్	434.00
వరంగల్	434.00	డబ్బెల ధర	66.00



రాత్రి 8 గంటల్లోపే విద్యులు పూర్తి

- రెండ్రోజుల్లో వైల్డ్ కేర్ లీవ్ ఆదేశాలు
- కార్మికులు కాదు.. ఉద్యోగులే..
- సర్క్యూలర్ జారీచేయనున్న ఆర్డీసీ
- ఉద్యోగుల తల్లిదండ్రులకు బెనీఫిట్లు
- కార్యరూపంలోకి సీఎం కేసీఆర్ హామీలు

ఆర్టీసీ ఉద్యోగినికీ.. చెర్రి కలర్ ఏప్లస్

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: 'దయచేసి కార్మికులని పిలవద్దు.. ఉద్యోగులు అనే పిలవాల్సి. ఇక సుందీ అందరూ టీఎన్ఆర్టీసీ ఉద్యోగులే. విభజన రేఖ చెరిపేయాలి. పనికూడా అలా జుగాలి' అంటూ ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖర్ రావు డిసెంబర్ 1న ప్రగతిభవన్ లో నిర్వహించిన ఆర్టీసీ సమావేశంలో ఆర్టీసీ కార్మికుల సమక్షంలో వ్యాఖ్యానించారు. నిర్దేశించిన సమయంలోగా కార్మికులకు అందించిన హామీలను అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. దీంతో ఇప్పటికే సీఎం ప్రకటించిన పలు హామీలను వాస్తవరూపంలోకి తెచ్చిన అధికారులు మిగిలినవి వీలైనంత త్వరలో చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఈ మేరకు ఆర్టీసీలో పనిచేసే మహిళా ఉద్యోగుల డ్రెస్ కోడ్ మార్చనున్నది. ఖాళీ డ్రెస్ స్టానంలో మరో రంగు డ్రెస్ ధరించేలా చర్యలు చేపట్టాలని సీఎం కేసీఆర్ సూచించిన నేపథ్యంలో ఆర్టీసీ యాజమాన్యం

మగళా 6వ పేజీలో

16న నిర్ణయ దోషులకు ఉరి?

ఆమ్మెన్ పాశ్చాత్యకాండ జరిగిన రోజునే శిక్షకు కేంద్ర యోచన పది ఉరితాళ్లు సిద్ధంచేయాలని బక్కర్ జైలుకు ఆదేశం!

ఎస్టిబి రుణాలు మరింత చౌక

వడ్డీరేట్లు 10 బేసిస్ పాయింట్ల తగ్గింపు



క్రిష్ణన్ పండుగను పురస్కరించుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందజేసిన కానుకతో మురిసిపోతున్న క్రీష్ణయన్ మహిళలు. సోమవారం హైదరాబాద్ లోని ప్రేయర్ వనర్ చర్చిలో ముషీరాబాద్ ఎమ్మెల్యే మురారా గోపాల్ ఈ దుస్తులను పంపిణీచేశారు.



అసిఫాబాద్ - కాగజీనగర్ ప్రాంతంలో సందడిచేస్తున్న అత్యంత అరుదైన అర్డర్ ఫాల్కన్, హిమాలయన్ గిర్ ఫాన్ జాతుల పక్షులు



అసిఫాబాద్ లో పక్షుల సందడి

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: అసిఫాబాద్ - కాగజీనగర్ మధ్య అభయారణ్యంలోని దేశవిదేశాల పక్షులను వీక్షించేందుకు అటవీశాఖ అవకాశం కల్పిస్తున్నది. అడవుల్లో నడుస్తూ పక్షుల సందడిని ప్రత్యక్షంగా ఎంతోచడానికి ఈనెల 14, 15 తేదీల్లో బర్డ్ వాక్ ను ఏర్పాటుచేసింది. అసక్తిగలవారు 7387552600, 9550005343 సంబంధం పోన్ నెంబర్ వివరాలను సమాచార కేంద్రాలను అసిఫాబాద్ డివిజన్లో రంజిత్రాయక్ కోరారు. 150 మందికి మాత్రమే అనుమతించనున్నట్లు వెల్లడించారు. జలపాతాలు, వన్యప్రాణులు, దేశ, విదేశీ పక్షులకు ఈ ప్రాంతం స్వావరంగా మారింది. 270 రకాల పక్షులు ఉన్నట్లు సందడి చేస్తున్నాయి.

10 అవీ..ఇవీ..

WWW.NTNEWS.COM

నమస్తే తెలంగాణ

శరీసంగర్ మంగళవారం 10 డిసెంబర్ 2019

సిక్స్ సెన్స్ ఒక ఆయుధం

వృద్ధులారా రెవెన్యూ ఉద్యోగి సాయం

ప్రమాదానికి ముందే హెచ్చరికలు

- ప్రతి ఒక్కరిలో ఇన్ ట్యూషన్ పవర్
- గుర్తింపి.. అప్రమత్తం కావటమే కీలకం
- దిశను ముందే హెచ్చరించిన సిక్స్ సెన్స్
- తీవ్రతను గుర్తించలేకపోయిన బాధితురాలు
- యోగా, ధ్యానంతో మరింత ఇన్ ట్యూషన్ పవర్
- ఛార్జిడా స్టేట్ యూనివర్సిటీ అధ్యయనంలో వెల్లడి



దయ్యాలా వెంటపడ్డాడు.. నాకు భయమవుతున్నది.. అంటూ లాల్ బెయ్యం, క్షీనర్ల పూతుకానికి బలహీనానికి కొద్దిసేపటి ముందు దిశ తన చెల్లెలికి ఫోన్ లో చెప్పింది! అక్కడకాకుండా.. టోరీ బాత్ వద్దకు వెళ్లి నిలబడాలని చెల్లెలు సూచించింది! ఈ ఘటనలో ఏదో ప్రమాదం పొంది ఉన్నదనే సంకేతం దిశకు వచ్చింది! ఫలితంగానే అక్కడి పరిస్థితిని తన చెల్లెలికి సరిగ్గానే వివరించగలిగింది! అదే ఇన్ ట్యూషన్ పవర్! సిక్స్ సెన్స్ ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో మనసు ఏదో కీడు శంకించడమే ఈ ఇన్ ట్యూషన్ పవర్! కానీ.. దురదృష్టవశాత్తూ తన ఇన్ ట్యూషన్ పవర్ మోగించిన ప్రమాద ఘంటికలకు దిశ అప్రమత్తం కాలేకపోయింది.. నరరూప రాక్షసుల చేతిలో బలైపోయింది!

- హైదరాబాద్ సీటీబ్యూరో, నమస్తే తెలంగాణ



అందరిలోనూ ఆ సెన్స్ ఉంటుంది

ఇన్ ట్యూషన్ ప్రతి మనిషిలో ఉంటుంది. చాలా మందిలో నిద్రా వస్తేనే ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో సాక్ష్యాలు, క్షణ లెకుండా ఏదో జరుగుతుందని అనిపించడమే సిక్స్ సెన్స్. ఈఎస్సీ (ఎఫ్ సెన్సరీ వర్షింగ్) అనేది కొందరిలో యాక్టివ్ అవుతుంది. ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే.. ముందే అనిపించి దని కొందరు చెప్పగలుగుతారు. అది ఈఎస్సీ. అందులో భాగమే సిక్స్ సెన్స్. సబ్ కాన్యూస్ మెంట్ యాక్టివేట్ అయి ఇలా చేస్తే బాగుంటుందని డైరెక్ట్ ఇప్పటికే అనిపిస్తుంది. మనం మెదడు పనితీరును సరిగ్గా ఉపయోగించుకోవడంలేదు. అది చాలా శక్తి మంతమైంది. లోజా లోటీన్ పనులకో వాడుతున్నాం. సరైనవిధంగా ఉపయోగిస్తే యోగు లుగా శక్తులు సంపాదించుకోవచ్చు.

- డాక్టర్ స్వాతి, కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్, డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ సైకాలజీ, ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ



సిక్స్ సెన్స్ చెప్పేది తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు

ప్రతి మనిషిలో సిక్స్ సెన్స్ దాగి ఉంటుంది. అదొక అద్భుత శక్తి. మనం చేసే పని.. తీసుకునే నిర్ణయం సరైనదా? కాదా? అనే విషయాలపై ఇన్ ట్యూషన్ పవర్ (సిక్స్ సెన్స్) ఎప్పటికప్పుడు హెచ్చరిస్తుంటుంది. ఆ సంకేతాలను సరైన సమయంలో పట్టుకోవడమే కీలకం అవుతుంది. దని నిపుణులు చెప్పన్నారు. చాలా సందర్భాల్లో సిక్స్ సెన్స్ హెచ్చరికతో ప్రమాదాలనుంచి బయటపడినవారూ ఉన్నారు. ఈ విషయం ఫోర్ డా స్టేట్ యూనివర్సిటీ అధ్యయనంలో తేలింది. ప్రముఖ న్యూరో సైంటిస్ట్ డాక్టర్ లిండ రినామన్ తన అధ్యయనంలో సిక్స్ సెన్స్ శక్తిని గుర్తించారు. సిక్స్ సెన్స్ తో మెదడుకు శక్తి సంకేతాలు ఎమెజింగ్, నిర్ణయాలు, మూడే పై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపే సామర్థ్యం ప్రకటించారు. ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో కొంతమంది వ్యక్తులు ఆలోచనలు.. వారి

సిక్స్ సెన్స్ ఎలా ఉపయోగపడిందనే విషయాలను తెలుసుకొన్నాం. ఈ విషయాలను ఫిజియాలజీ పేపర్ లో ప్రచురించారు. సిక్స్ సెన్స్ తో ప్రమాదాలను గుర్తించొచ్చని తెలుస్తోంది. ఇప్పుడు ఈ అధ్యయనం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. దిశ ఎప్పుడైతే ప్రమాదాన్ని ఊహించిందో.. అప్పుడే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఉంటే బాగుండేదని మనస్తత్వ నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రమాదంలో ఉన్నామనుకున్నప్పుడు అక్కడి పరిస్థితులను ఘట్టంగా గమనించాలని, ఆ సమయంలో మనం ఏం ఆలోచిస్తున్నాం అనేది ప్రధానమని నిపుణులు చెప్పన్నారు. ప్రతికూల పరిస్థితులున్నాయా? సానుకూల పరిస్థితులా? అనేది తేల్చుకుని.. ఏ కొంచెం ప్రతికూలం అనిపించినా.. ఆ పరిస్థితి నుంచి బయటపడాలని సైకియా డ్రిస్టియన్లు సూచిస్తున్నారు.

- ఆధార్ కార్డు పోగొట్టుకోవడంతో బ్యాంకులోనే పింఛన్
- మీ సేవల్లో ఆధార్ కార్డు ప్రింట్ తీయించిన జూనియర్ అసిస్టెంట్
- బాధితురాలి ఖాతాలో రూ.8,200 సొమ్ము.. ఆనందంలో లబ్ధిదారు



వృద్ధురాలు రజయ్యా వేలిముల్లు తీసుకుంటూ, రెవెన్యూ ఉద్యోగి రిచర్జ్ సైమన్

హైదరాబాద్ సీటీబ్యూరో, నమస్తే తెలంగాణ: ఆధార్ కార్డు పోగొట్టుకొని పింఛన్ అందుకోలేక ఇబ్బందులు పడుతున్న ఓ వృద్ధురాలికి రెవెన్యూ ఉద్యోగి సాయమందించారు. హైదరాబాద్ లోని బండ్లగూడ మండలం కందికల్ గేట్ ప్రాంతానికి చెందిన రజయ్యా అనారా పింఛన్ లబ్ధిదారు. ఆమె ఆధార్ కార్డు పోగొట్టుకోవడంతో కొంతకాలంగా పింఛన్ అందుకోలేకపోతున్నది. ఆధార్ సంబంధ బొటనవేలి ముద్ర ఉంటేనే పింఛన్ సొమ్ములు డ్రా చేసుకొనే వెసులుబాటు ఉన్నది. పింఛన్ డబ్బులు సుమారు ఆరు నెలలుగా బ్యాంకు ఖాతాలో జమవుతున్నా తీసుకోలేని పరిస్థితి. దీంతో ఆ వృద్ధురాలు సీతాఫలమండీలోని ఓ డివాలయంలో ఆశ్రయంపొందుతూ యాచకులుగా తీసుకొని వృద్ధురాలి పింఛన్ ఖాతాకు ఆసు బిగా పోస్టపోస్టుకుంటున్నది. పింఛన్ అందడం

పింఛన్లలో బాధితురాలు కార్డు కనకరెంబి న్యాయంచేయించడం బండ్లగూడ తాసిల్దార్ కార్యాలయానికి వెళ్లి అక్కడ జూనియర్ అసిస్టెంట్ గా (పింఛన్ సెక్షన్) పనిచేస్తున్న ఎంజె రిచర్జ్ సైమన్ తన దీనినైతిని వివరించింది. దీంతో ఎంజె రిచర్జ్ సైమన్ ప్రత్యేక చొరకూర్చి తీసుకొని వృద్ధురాలి పింఛన్ ఖాతాకు ఆసు బిగా పోస్టుచేసిన ఆధార్ సంబంధ ఆధారంగా మీ సేవ కేంద్రానికి వెళ్లి ఆధార్ కార్డును ప్రింట్ తీయించారు. ఆనంతరం ఆమె బొటనవేలి ముద్రలు వేయించి బ్యాంకు ఖాతాలో పరిశీలిస్తే రూ.8,200 ఉన్నాయి. రూ.7,200 డ్రా చేయించి తాసిల్దార్ చేతులమీదుగా లబ్ధి చేసుకొని వృద్ధురాలికి అందజేశారు. దీంతో ఆ వృద్ధురాలి ఆనందానికి అపదులు లేకుండా పోయాయి.

టీవీవీ అధ్యక్షుడు మద్దతిపై ఎన్ఐప కేసు నమోదు

హైదరాబాద్ సీటీబ్యూరో, నమస్తే తెలంగాణ: తెలంగాణ విద్యార్థి వేదిక (టీవీవీ) అధ్యక్షుడు మద్దతిపై జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐప) కేసు నమోదుచేసింది. గత అక్టోబర్ 10వ తేదీన హైదరాబాద్ నల్లకుంట లోని మద్దతిపై జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థలోని సానిటీ పోలీసులు.. ఆయనకు నిషేధిత మావోయిస్టు పార్టీతో సంబంధాలు ఉన్నట్లు ఇప్పటికే కేసు నమోదుచేశారు. ఈ సందర్భంలో మావోయిస్టు పార్టీ మద్దతిపైకి లింక్లున్నట్లు ఆధారాలు లభించాయని, మావోయిస్టు పార్టీ తెలంగాణ కార్యదర్శి హరిభాషణ్ అలియాస్ యూప నారాయణ, అల్లూరి, మసోహర్ కు సంబంధించిన లెఖలు పలువురికి రాసిన బెదిరింపు లేఖలు, మాయిజ్ స్టల సమాచారాన్ని విస్తరించిన లేఖలు, కంప్యూటర్లు, హార్డ్ డిస్కులు, విప్లవసాహిత్యం లభించాయని పోలీసులు తెలిపారు. టీవీవీ పట్టుకొన్న ప్రాంతాల్లో మావోయిస్టు రిక్రూట్ మెంట్ లో కీలకపాత్ర వహిస్తున్నట్లు వేర్వేరు సాక్షులు చెప్పారు. టీవీవీపై సమగ్ర దర్యాప్తు కోసం ఈ కేసుపై దృష్టి సారించిన నేపథ్యంలో ఈ కేసుపై దృష్టి సారించిన మావోయిస్టు పార్టీ తెలంగాణ కార్యదర్శి హరిభాషణ్ అలియాస్ యూప నారాయణ, అల్లూరి, మసోహర్ కు సంబంధించిన లెఖలు పలువురికి రాసిన బెదిరింపు లేఖలు, మాయిజ్ స్టల సమాచారాన్ని విస్తరించిన లేఖలు, కంప్యూటర్లు, హార్డ్ డిస్కులు, విప్లవసాహిత్యం లభించాయని పోలీసులు తెలిపారు. టీవీవీ పట్టుకొన్న ప్రాంతాల్లో మావోయిస్టు రిక్రూట్ మెంట్ లో కీలకపాత్ర వహిస్తున్నట్లు వేర్వేరు సాక్షులు చెప్పారు. టీవీవీపై సమగ్ర దర్యాప్తు కోసం ఈ కేసుపై దృష్టి సారించిన నేపథ్యంలో ఈ కేసుపై దృష్టి సారించిన మావోయిస్టు పార్టీ తెలంగాణ కార్యదర్శి హరిభాషణ్ అలియాస్ యూప నారాయణ, అల్లూరి, మసోహర్ కు సంబంధించిన లెఖలు పలువురికి రాసిన బెదిరింపు లేఖలు, మాయిజ్ స్టల సమాచారాన్ని విస్తరించిన లేఖలు, కంప్యూటర్లు, హార్డ్ డిస్కులు, విప్లవసాహిత్యం లభించాయని పోలీసులు తెలిపారు.

ఏపీలో ప్రాణం తీసిన ఉల్లి! రైతు బజారులో

కూర్లో నిల్చున్న వ్యక్తి మృతి

అమరావతి: రైతు బజారులో ప్రభుత్వం ఇచ్చే రాయిటీ ఉల్లిగడ్డల కోసం కూర్లో నిల్చున్న వ్యక్తి గుండెపోటుతో మృతి చెందారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కృష్ణా జిల్లా యని పోలీసులు తెలిపారు. టీవీవీ పట్టుకొన్న ప్రాంతాల్లో మావోయిస్టు రిక్రూట్ మెంట్ లో కీలకపాత్ర వహిస్తున్నట్లు వేర్వేరు సాక్షులు చెప్పారు. టీవీవీపై సమగ్ర దర్యాప్తు కోసం ఈ కేసుపై దృష్టి సారించిన నేపథ్యంలో ఈ కేసుపై దృష్టి సారించిన మావోయిస్టు పార్టీ తెలంగాణ కార్యదర్శి హరిభాషణ్ అలియాస్ యూప నారాయణ, అల్లూరి, మసోహర్ కు సంబంధించిన లెఖలు పలువురికి రాసిన బెదిరింపు లేఖలు, మాయిజ్ స్టల సమాచారాన్ని విస్తరించిన లేఖలు, కంప్యూటర్లు, హార్డ్ డిస్కులు, విప్లవసాహిత్యం లభించాయని పోలీసులు తెలిపారు.

వటివలకు కేంద్రం నిధులివ్వాలి

వటివల ఉద్యోగుల జాతీయకొన్నిలో తెలంగాణ అసోసియేషన్ తీర్మానం

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: వటివల నిర్వహణ కేంద్రం పరిధిలో ఉన్న వటివల క్యాంపస్ లో నిధులు భరిస్తున్నాయని, వీటికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు విడుదలచేయాలని తెలంగాణ ఎంప్లాయిమెంట్, ట్రైనింగ్ గెజిటిడ్, నాన్ గెజిటిడ్ అధికారుల సంఘం తీర్మానం చేసింది. వటివల కోర్సుల్లో కేంద్రం నిధిమైన విధానం అవలంబించడంలేదని, అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఒకేవిధానం ఉండాలని పేర్కొన్నది. గెజిటిడ్ లోని రాజకీయాలలో సంక్షోభం వటివల ఉద్యోగుల జాతీయకొన్నిలో సమావేశాలు సోమవారం మొదలయ్యాయి. ఈ సమావేశానికి తెలంగాణ నుంచి హాజరైన టీఎఫ్ఎస్, టీజిఎఫ్ అనుబంధ సంఘాల నేతలు వలు సూచనలు చేశారు. సమావేశంలో టీఎఫ్ఎఫ్ అధ్యక్షుడు సెకెటరీ, వటివల ఉద్యోగుల సంఘం ప్రతినిధులు ఈ కోవలోకి చేరి టీఎఫ్ఎఫ్ ఎంప్లాయిమెంట్, ట్రైనింగ్ విభాగం సెకెటరీ ఆర్ త్రినివాస్, టీజిఎఫ్ ఎంప్లాయిమెంట్ ట్రైనింగ్ విభాగం ఉపాధ్యక్షుడు పి వెంకటేశ్వర్ రావు, కార్యవర్గసభ్యులు వై రమేష్, జీ రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హవాలా డబ్బు పట్టివేత

ఒకరు అరెస్టు, 25 లక్షలు స్వాధీనం

సుల్తాన్ బజార్: హవాలా డబ్బు తరలిస్తున్న ఒక వ్యక్తిని హైదరాబాద్ పోలీసులు ఆయిస్టులోకి తీసుకొని రూ.25 లక్షలు స్వాధీనం చేసుకొన్నారు. ఈ ఘటన సుల్తాన్ బజార్ పీఎస్ పరిధిలో సోమవారం రాత్రి జరిగింది. ఇన్ స్పెక్టర్ సుబ్బరామిరెడ్డి కఠినం ప్రసిద్ధం.. గుజరాత్ కు చెందిన సోలంకీ గజేంద్రసింగ్ అలియాస్ పింట్ బతుకుదెరువు కోసం హైదరాబాద్ కు వచ్చి హనుమాన్ టెక్స్ట్ లోని గుజరాత్ గ్రామ్లో నివాసముంటున్నాడు. ముంబైకి చెందిన హవాలా వ్యాపార కేటీ వట్టిలే చంద్ర కర్జెన్ హామ్ గా పనిచేస్తున్నాడు. సోమవారం యాజమాని ఆదేశాల మేరకు రూ.25 లక్షల వగదుడు హోండా యాక్టివాలో ఎక్కువగా హాన్ మాన్ టెక్స్ట్ వేళ్ళు వారి వాహనం అంటే హామ్ గా పనిచేస్తున్నాడు. సోమవారం యాజమాని ఆదేశాల మేరకు రూ.25 లక్షల వగదుడు హోండా యాక్టివాలో ఎక్కువగా హాన్ మాన్ టెక్స్ట్ వేళ్ళు వారి వాహనం అంటే హామ్ గా పనిచేస్తున్నాడు. సోమవారం యాజమాని ఆదేశాల మేరకు రూ.25 లక్షల వగదుడు హోండా యాక్టివాలో ఎక్కువగా హాన్ మాన్ టెక్స్ట్ వేళ్ళు వారి వాహనం అంటే హామ్ గా పనిచేస్తున్నాడు. సోమవారం యాజమాని ఆదేశాల మేరకు రూ.25 లక్షల వగదుడు హోండా యాక్టివాలో ఎక్కువగా హాన్ మాన్ టెక్స్ట్ వేళ్ళు వారి వాహనం అంటే హామ్ గా పనిచేస్తున్నాడు.

HYUNDAI DECEMBER DELIGHT

నాణ్యమైన కార్లపై గొప్ప ఆఫర్లు.

శ్రీగంధర్వం గాంధీ రోడ్ ఆవివహిత స్టోర్ ఉత్పాదక శిబిరం.

SANTRO Benefits up to ₹55 000* (P)	GRAND i10 Benefits up to ₹75 000* (P/D)	GRAND i10 NIOS Benefits up to ₹20 000* (P/D)	ELITE i20 Benefits up to ₹65 000* (P/D)	XCENT Benefits up to ₹95 000* (P/D) Special Price for select variants*	CRETA Benefits up to ₹95 000* (P/D)	VERNA Benefits up to ₹60 000* (P/D)	TUCSON Benefits up to ₹20 000* (P/D)
--	---	--	---	---	---	---	--

VENUE / ELANTRA
శ్రీ గాంధీ రోడ్ శిబిరం

Lowest cost of maintenance**

**Special offer for Corporates and SMEs

3 Years/ Unlimited km Warranty**
3 Years Road Side Assistance (RSA)

XCENT PRIME also available with factory fitted CNG

For more details, give a missed call on 8884709630

Hyundai is now available at DGS & D & CSD, contact us at ajitrana@hml.net

Book online at https://book.hyundai.co.in

FOR INFORMATION CONTACT: TELANGANA: KARIM NAGAR: SASYA HYUNDAI, PH: 9550077566 HYDERABAD/SECUNDERABAD: LAKSHMI HYUNDAI, HIMAYATHI NAGAR PH: 809666224, MALAKPET, PH: 809666339 LE NAGAR, PH: 7997977933, KPHB/MANJEERA TRINITY PH: 7997966770 TALWAR HYUNDAI, BEGUMPET, PH: 9010707070 IJBILE HILLS, PH: 9010707070 BANJARA HILLS PH: 9010707070 SABOO HYUNDAI, METTUQUADA, PH: 9885077777 TRIMULGHERY PH: 9118055555 FUSION HYUNDAI, BOWENPALLY PH: 7330772222 KUN UNITED HYUNDAI, LAKADIKAPUL, PH: 9885077677 ECIL X ROADS, PH: 9985066355 SHAIKET, PH: 9885906987 GACHIBOWLI, PH: 9885710028 KHAMMAM: BHARAT HYUNDAI, PH: 7733888999, MAHABUBNAGAR: TREND HYUNDAI, PH: 766022382, NALGONDA: SANSI HYUNDAI, PH: 9160079966 NIRMAL: PRAKASH HYUNDAI, PH: 9052110404 NIZAMABAD: PRAKASH HYUNDAI, PH: 9052116511 WARANGAL: HEMA HYUNDAI, PH: 8886112111 KAKINADA: SAI SREEDevi HYUNDAI, PH: 964809192 KURNOOL: KUN UNITED HYUNDAI, PH: 988517666 NELLORE: KUN HYUNDAI, PH: 9849549222 ONGOLE: SRI CHAKRA HYUNDAI, PH: 9949069708 RAJAHMUNDRY: LAKSHMI HYUNDAI, PH: 809666400 TIRUPATI: RK HYUNDAI, PH: 9885234307 VIJAYAWADA: KUSALAVA HYUNDAI, LAKSHMI HYUNDAI, PH: 7999911789 VISHAKAPATNAM: LAKSHMI HYUNDAI, CBM COMPOUND, PH: 8096666558 MANGO HYUNDAI, PM PALLEM, OPP DR. YSR STADIUM, PH: 8099000666 SRIRAKULAM: MANGO HYUNDAI, PEDAPUDI ROAD, PH: 8099000666 GAJUWADA: LAKSHMI HYUNDAI, 8096666518 VIZIANAGARAM: LAKSHMI HYUNDAI, PH: 8096666550

కామె ఎక్కడ అవమానాలు ఎదుర్కొన్నదో.. అక్కడే జేజీలు అందుకుంటున్నది. ఈ యువతని ఎవరు 'ఫీ' కొట్టారో.. వారే ఆత్మీయంగా అభినందిస్తున్నారు.

'నువ్వెందుకూ పనికిరావు' అన్నవారే.. 'సరిలేరు నీకెవ్వరూ' అంటున్నారు. కారణం.. ఆమె ఆత్మవిశ్వాసం.. ఎవరెన్ని మాటలన్నా..

తానేంటో తనకు తెలుసు. తనలాంటి సమాజం ఎదుర్కొంటున్న ఆ అవమానాలకు తన గెలుపుతోనే సమాధానం చెప్పాలనుకుంది. చెప్పింది. తానెంచుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించి.. 'శభాష్' అనిపించుకుంటున్నది. ఆమె ఎవరో కాదు.. దక్షిణాఫ్రికా నెలకలు.. విశ్వసుందరి 'జోజిబిన్ తుస్నే'.



ఆ జోస్యం నెరవేరింది..

విశ్వసుందరిగా జోజిబిన్ గెలుస్తుంది కొన్ని యూట్యూబ్ వానెట్స్, సోషల్ మీడియా చాలా మంది జోస్యం చెప్పారు. పోటీలు ప్రారంభమైన నాటి నుంచే జోజిబిన్ కచ్చితంగా టాప్-5 లో చోటు సంపాదిస్తుందిని జోస్యం చెప్పారు. ఎందుకంటే ఈ పోటీలకు సంబంధించి ప్రతి పోటీలోనూ జోజిబిన్ వందశాతం ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నది. అందుకే ఆమె చివరి వరకూ ఉంటుందిని అంతా ఆశించారు. ఆకాక్షించారు. వారందరి అంచనాలనూ నిజం చేస్తూ.. జోజిబిన్ తుస్నే మిస్ యూనివర్స్ కిరీటం కైవసం చేసుకున్నది. 68వ విశ్వసుందరి పోటీలకు 90 దేశాల నుంచి వచ్చిన సుందరీమణులను పక్కనవేటి విజేతగా నిలిచింది. దక్షిణాఫ్రికా నుంచి విశ్వసుందరి కిరీటం గెలిచిన మూడో యువతిగా, తొలి నల్లజాతి యూరాలిగా చూడటం జోజిబిన్. 1978లో మార్గరెట్ గార్డినర్, 2017లో డెవీ-లైమ్ నల్-పీ లర్నీ విశ్వసుందరి కిరీటాలి కైవసం చేసుకున్నారు.

కున్న వాతావరణం లింగ వివక్షను పరిచయం చేసింది. వాటికితోడూ 'మహిళలు ఏం చేయలేరనే చులకన భావన'. ఆలాంటి క్షిప్ర పరిస్థితులను తనకు అనుకూలంగా మార్చుకుంటూ పోరాటాల బాటపట్టింది జోజిబిన్. సోషల్ మీడియా వేదికగా లింగ వివక్షపై పోరాటం మొదలుపెట్టింది. వివక్ష ఎదుర్కొంటున్న మహిళలు, యువతను కూడగట్టింది. పురుషులు వివక్ష చూపకుండా మహిళలకు తోడుగా నిలిచి, ఉపాధి అవకాశాలు ఇవ్వాలంటూ #HeforShe ఉద్యమాన్ని చేపట్టింది జోజిబిన్. ఈ ఉద్యమానికి ఎంతోమంది మద్దతునిచ్చారు. అంతేకాకుండా జాతి వివక్ష ఎదుర్కొంటున్న నల్లజాతీయుల పక్షాన పోరాడింది జోజిబిన్. అందుకే తాను విశ్వసుందరి కిరీటం గెలిచాక.. ఆ విశ్వవేదిక మీద నుంచే తన జాతికి సంబంధించింది. 'అచ్చం నాలాగే కనిపించే మహిళలు ఉన్న ప్రపంచలో' నేను పెరిగాను. వారిది కూడా నాలాగానే శరీర వ్యక్తి. శిరోజాలు కూడా నా వంటివే. అయితే ముప్పల్ని ఎవరూ ఎప్పుడూ సౌందర్యరాశులుగా పరిగణించలేదు. నేటి నుంచి ఆ భావన తొలగిపోతుందనుకుంటున్నా. ఆలా

సాతి ఆఫ్రికా 2019' పోటీల్లో పాల్గొన్నది. ఈసారి మిస్ సౌతాఫ్రికాగా ఎంపిక కాకపోతే.. 2020లో ఎలాగైనా సాధించాలనుకున్నది. ఆలా ఎన్నో అందనాల సమయం 26 జూన్ 2019న పోటీల్లో ఆడుగుపట్టింది. తర్వాత టాప్-95 సెమీఫైనలిస్టులలో ఒకరిగా నిలిచింది. తదుపరి పోటీల్లో తన ప్రతిభ చూపి టాప్-16లో చోటు సంపాదించింది. ఆలా సెమీఫైనల్ సుందరి పైనిచ్చేటట్లు ఆర్డర్ సాధించి ఆగస్టు 9న 'మిస్ సౌత్ ఆఫ్రికా 2019'గా అవతరించింది జోజిబిన్ తుస్నే. పోటీలో గెలిచిన రూ.7.20 కోట్లతో పాటుగా కొత్త కారు, జోజోస్నేసిబిల్లోని శాండ్స్ పరిసరాల్లో ఓ అపార్ట్మెంట్ బహుమతులుగా లభించాయి.



అప్రె-టిక్టర్ హెయర్.. విశ్వసుందరిగా ఎంపికైనా జోజిబిన్ తుస్నే అన్నింటిలో ప్రత్యేకమే. ముందుగా చెప్పుకోవాల్సింది ఆమె హెయర్ స్టైల్. ఆఫ్రికా దేశీయులకు 'అప్రె-టిక్టర్ హెయర్' ఉంటుంది. ఆలాంటి జుట్టును ట్రీమ్ చేసి.. పురుషుల్లా కటింగ్

విశ్వసుందరి ఆత్మవిశ్వాసం

'నేటి యువతులకు నైతిక విలువలు నేర్పించడం చాలా ముఖ్యం. సోషల్ మీడియాలో కనిపించేవి, బంధుల అన్నీ నిజం కాదు. పరిపూర్ణ సంబంధాలు.. జీవితానికి పటిష్ఠాత్మకమైనవి. ఒక యువతికి నైతిక విలువలు కలిగి ప్రపంచాన్ని ప్రతిబింబించాలి' అని మెక్సికోకు చెందిన సోఫీయా సమాధానమిచ్చింది.

'నాలో ఏదీ దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన జోజిబిన్ తుస్నే సూటిగా చెప్పింది. 'చాలామంది ప్రజలు ఆత్మకు మునుగులు ధరించే ఉన్నారు. వాటిల్లో ఒకటి అంతరాత్మను చూడడం. మన స్వార్థానికి జీవితం అందటం ఆనందం ఉంటుంది' అని పుష్కర్కోకు చెందిన మూడిసన్ చెప్పింది.

ఆముకునే వాళ్లు నా ముఖం చూడండి. నా ముఖంలో ప్రతి బిందెల్లోనూ మీ ముఖాలు చూసుకోండి' అని తన దేశ మహిళల్లో ఆత్మవిశ్వాసం నింపింది జోజిబిన్. కాలిఫోర్నియా గ్రే(ఫిలిపైన్స్) కిరీటం అలంకరించగా.. తుంజీ కన్నెటి పర్వతమై.. 'నేను చేయాల్సింది ఇంకా చాలా ఉంది' అంటూ ఉద్దేశ్యానికి లోనైంది.

చేయించింది. అందాల పోటీలంటే 'అందమైన ముఖం, పొడవైన జుట్టు, అక్కటటు శరీర ఆకృతి ఉండాలి' అనే విధానానికి స్పృహ చెప్పింది తుస్నే. కారణం.. బాహ్య సౌందర్యం కన్నా.. ఆత్మ సౌందర్యమే ముఖ్యమనేది తుస్నే అభిప్రాయం. సహజ సౌందర్యం పెంపుదలపై ఎంతోమందికి సలహాలు కూడా ఇస్తుంటుంది. వివక్ష కారణంగా న్యూనతా భావానికి లోనైన ఎంతోమంది మహిళల్లో దైర్యం నింపింది. వివక్ష ఎదుర్కొన్నప్పూడే ఇంకా శక్తి వంతు కావాలనే సూచననిచ్చింది.



తల్లిదండ్రులతో విశ్వసుందరి జోజిబిన్ తుస్నే

2017లో మోడలింగ్ కెరీర్ 28 యేళ్ల జోజిబిన్ తుస్నే దక్షిణాఫ్రికాలోని సోలోలో జన్మించింది. తండ్రి లుగినినా తుస్నే, తల్లి ఫిలెస్సా నాడవు. తండ్రి దక్షిణాఫ్రికాలో ఉన్నత విద్య, శిక్షణా విభాగంలో ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. ముగ్గురు తోబుట్టువుల్లో జోజిబిన్ ఒకరు. ఉన్నత చదువు కోసం కేం టోన్సు వెళ్లిన తుస్నే.. కేం వెనిస్సులా యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బిజినెస్ లో చదివింది. అక్కడ 2018లో పబ్లిక్ రిలేషన్స్, ఇమెజ్ మేనేజ్మెంట్ లో బ్యాచుల్ డిగ్రీ పట్టా పొందింది. 2017లో మోడలింగ్ వైపు మళ్లింది. అప్పుడు 'మిస్ సౌత్ ఆఫ్రికా-2017' పోటీల్లో పాల్గొని టాప్-16 సెమీఫైనలిస్టులలో ఒకరిగా నిలిచింది.

ఆ ఉత్సాహం ఎంతోసేపు నిలువలేదు. టాప్-12 లిస్టులో జోజిబిన్ పేరు లేకపోవడంతో కొద్దికాలం బాధపడింది. దైర్యం తెచ్చుకొని ఎలాగైనా 'మిస్ యూనివర్స్'గా నిలిచి వివక్షపై తన గొంతును ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినిపించాలని నిర్ణయించుకున్నది. అదే కని, పోరాటపటివలన 'మిస్

పాఠాలలో కొత్తపుంతలు



పిల్లల విద్యా ప్రమాణాలు మెరుగు పరిచేలా పద్ధతులు చేయాలనుకున్నది ఓ మహిళ. అందుకోసం సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి సరికొత్త పాఠాలు చెప్పడం మొదలుపెట్టింది. తాను ప్రారంభించిన సంస్థ ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న పాఠశాలలకు సేవలందిస్తూ కోట్లాది సంపాదనను సాధించింది.

డీజిలికి చెందిన కిరణ్ హామి అనే మహిళా విద్యా రంగంలో సాంకేతిక అవసరాలను గుర్తించింది. సరికొత్త పరిష్కారాలను అందించేందుకు ముందుకు వచ్చింది. డిజిల్ యూనివర్సిటీలో బిజినెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్లో మాస్టర్ డిగ్రీ చేసింది కిరణ్ హామి. కొన్నాళ్లు ఓ సంస్థలో మార్కెటింగ్ విభాగంలో పనిచేసింది. ఆ సమయంలోనే నేటి విద్యా వ్యవస్థలో ఎటువంటి మార్పునీ తీసుకున్న బాగుంటుందిని ఆలోచించింది. సాంకేతిక విద్యలో ఉన్న పోషాలను గ్రహించింది. గతంలో ఆమెకు మార్కెటింగ్ విభాగంలో పని చేసిన అనుభవం ఉన్నది. సాంకేతిక పరిష్కారాలు అందించే దిశగా పరిశోధనలు మొదలుపెట్టింది. చిన్నాదులు సులువుగా పాఠాలు అర్థం చేసుకునేందుకు అవసరమైన అంశాలపై దృష్టి సారించింది. డిజిలికి టీచింగ్ సిస్టమ్ ను ప్రవేశపెట్టింది. కిరణ్ హామి భర్త సహకారంతో చిన్నాదులకు వివక్షతను ఎదుర్కొంటూ పాఠాలు అవసరమైన సాఫ్ట్వేర్లను రూపొందించింది. వీడియోలతోపాటు డిజిల్ సైన్స్ పాఠ్యాంశాలు, డిజిల్ బోర్డులు రూపొందించింది. 'గ్లోబల్ ఇన్స్ట్రక్షన్' పేరుతో డిజిల్ సేవలందించే ఓ సంస్థను ప్రారంభించింది. మొదట కోల్కతాలోని కొన్ని స్కూళ్లకు ఆమె సేవలందించింది. ఆమె రూపొందించిన సహజ వ్యవస్థలు చిన్నాదులను ఆకట్టుకున్నాయి. డిజిల్ పాఠాల్లో వీటిని, ఉత్కర్షిత ప్రదేశాలకు చెందిన 36 పాఠశాలలకు ఆమె అత్యుత్తమ అందించింది. ఒకటో తరగతి నుంచి పదో తరగతి వరకు ఉన్న అన్నిరకాల సెలబ్షెను బోర్డులు, వీడియోల రూపంలో రూపొందించింది. ఆమె అందించిన సెలబ్షె విద్యార్థులకు సులభంగా అర్థమవుతోంది మరెన్ని విద్యా సంస్థలు ఆమె అందిస్తున్న ఉత్కర్షణలూ. సేవలు అందుకోవడానికి ముందుకొచ్చాయి. దీంతో ధామి రెండేండ్లలోనే రూ.100 కోట్లు ఆర్జించగలిగింది. మెట్లో నగరాలు సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని బాగా ఉపయోగించుకుంటున్నాయి, కానీ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని కొన్ని పాఠశాలలు ఈ విషయంలో మెస్కరమందుకున్నాయి. అటువంటి వాటికి అభివృద్ధి పుస్తా విద్యా ప్రమాణాలు పెంచే ప్రయత్నం చేస్తున్నామని కిరణ్ హామి చెబుతున్నది. విద్యా వ్యవస్థను కొత్త పుంతలు తొక్కేస్తూ అందరి ప్రశంసలు అందుకుంటున్నది.

తెల్లజుట్టును మార్చేయండి!

సాతికేళ్లు నిండకముందే జుట్టు తెల్లబడడం సాధారణమైంది. దీంతో యుక్తవయస్సులోనే పెద్దవాళ్లుగా కనిపిస్తున్నారు. ఈ సమస్యకు ఇంజీనీ చక్కటి పరిష్కారం ఉంది.

- తెల్లజుట్టుకు రంగీయడమంటే వెంటనే గుర్తొచ్చేది మెన్టా. ఈ పౌడర్ను అమ్ముడంలో మరిగించాలి. చల్లబడ్డాక జుట్టు కుదుళ్లకు తాకిలా రాయాలి. రెండు గంటల తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి.
- రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కాఫీపొడిని కప్పు నీటిలో మరిగించాలి. చల్లారక జుట్టుకు పట్టింది మసాజ్ చేయాలి. గంటల తర్వాత తలస్నానం చేస్తే సరిపోతుంది.
- బ్లాక్ టీ పొడిని నీటిలో మరిగించి.. గారెవచ్చగా

అయ్యక తలకు రాసుకోవాలి. ఓ గంట తర్వాత తల స్నానం చేయాలి.

- వాల్ నెట్లను నలమి అరగటం సేపు నీటిలో మరిగించాలి. తర్వాత కాటన్ బాల్ నయంతో జుట్టు కుదుళ్లకు పట్టించాలి. ఓ గంట తర్వాత తలస్నానం చేయాలి.
- ఈ లిట్టాలన్నీ ఒక్కరోజులో చేస్తే సరిపోదు.. దాదాపు ఓ నెలపాటు క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. అప్పుడు మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఆరోగ్యానికి వేపనూనె

- వేపనూనె దండాం సమస్యల్ని తొలగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలతో పిప్పళ్లు, నోటి దుర్వాసన, పంటి కొబ్బి సమస్యలు తొలగిపోతాయి. పై సమస్యలకు వేపనూనెను ఉపయోగించి సత్వర పరిష్కారం పొందవచ్చు.
- మలేరియాను నివారించడానికి వేపనూనెను ఉపయోగించవచ్చు. వేపనూనె మలేరియాను వ్యాప్తి చేసే దోమల నుంచి కాపాడుతుంది. వేపనూనెను చర్మంపై రాసుకోని నిద్రపట్టి దోమలు కట్టుకో. అనేక పురుగు మందుల్లో వేపనూనెను వాడుతుంటారు. ఇందులో క్రిమినాశక లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఒక చిన్న గిన్నెలో వేపనూనెను ఉంచితే క్రిమికీటకాలు దరిచేరవు.
- వేపనూనెలో విటమిన్ ఇ, ఆమెసో ఆమ్లాలు, కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటివి కొన్ని పోషకాలు పుష్కలంగా



ఉన్నాయి. తామర, సారాయిని, చర్మ సమస్యలను తొలగించడంలో వేపనూనె ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది.

- గోరు చుట్టు నొప్పి సమస్య తొలగించడానికి వేపనూనె పనిచేస్తుంది వ్యాధానికి వేపనూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలున్నాయి. ఇవి గోరు చుట్టు సమస్యను అధిగమించడానికి ఉపయోగపడుతాయి. వేపనూనెను కొద్దిగా వేడి చేసి గోరు చుట్టు భాగంపై ఉంచాలి.
- వేపనూనెను పూర్తిగా తొలగించడానికి వేపనూనె పని చేస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు జుట్టుకు వేపనూనెను పట్టించాలి. షవర్ తర్వాత జుట్టును కట్టి ఉంచాలి. మరుసటి రోజు తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారంలో మూడుసార్లు ప్రయత్నించవచ్చు. ఇలా చేస్తే వేపనూనెను పుష్కలంగా తగ్గకుండు.

వీటికీ కాలపరిమితి ఉంది!

చాలామంది అందంగా తయారయ్యేందుకు ఇష్టపడుతుంటారు. అందం కోసం కాన్సెటిక్స్ వాడుతున్నారు. కానీ చాలామందికి తెలియని విషయం ఏంటంటే ఒక సారి కొనుగోలు చేసిన వాటిని ఎన్ని రోజులు వాడొచ్చు? మనం రోజూ వాడే కొన్ని ఉత్పత్తులకు కాలపరిమితి ఉంటుంది తెలుసుకోవాలి.

ఐట్రో పెన్సిల్ ను రెండు సంవత్సరాలకు మించి వాడకూడదు. తరచూ వాడే వారికి ఐట్రో పెన్సిల్ రెండేళ్లు రాకపోవచ్చు. కానీ ఈ ఐట్రో పెన్సిల్ తీసుకున్న రెండేళ్ల తర్వాత కూడా వాడితే కనుబొమ్మలు విట్టిపోయే అవకాశం ఉంది.



లిప్ స్టిక్ వాడకం సాధారణమైపోయింది. ఒక్కొక్కరు పలురకాల లిప్ స్టిక్స్ వాడుతుంటారు. అయితే దీనివల్ల ఎక్కువ రోజులు లిప్ స్టిక్ ను నిల్వ ఉంచుకోవాల్సి వస్తుంది. కానీ ఏడాదికన్నా ఎక్కువ రోజులు లిప్ స్టిక్ ను నిల్వ ఉంచుకోకూడదు. ఏడాదికి మించిన లిప్ స్టిక్ వాడితే పెదాలు సల్ఫా మూలకాలు. పొడి బావి పగిలిపోయే సమస్యలు ఎక్కువ.

కనురెప్పలను పొడవుగా అందంగా కనిపించేలా చేసే మస్కరాలను కూడా ఎక్కువ కాలం వాడొద్దు. ఒక్కసారి ఓపెన్ చేసిన మస్కరాలని మూడు నెలలోపు మాత్రమే వాడాలి. వీటిని వేడిగా ఉన్న ప్రదేశాల్లో అప్పుడు పెట్టకూడదు. అవి సహజంగానే కొల్పోతాయి.



చాలామంది ఎంతో ఇష్టంగా పర్ఫ్యూమ్ ను వాడుతుంటారు. కొందరు దాచుకుని మరీ పండుగలలో, ఫంక్షన్ లో వాడుతుంటారు. కానీ పర్ఫ్యూమ్ అనేది రసాయన పదార్థాలతో తయారవుతుంది. దీన్ని సంవత్సరానికి మించి వాడొద్దు. వాడితే అందులోని గాఢత చాలావరకు తగ్గుతుంది.

జీవనరేఖ

కరీంనగర్

మంగళవారం 10 డిసెంబర్ 2019

వెన్నుపొముకు సర్జరీ చేయడం అంటే కత్తి మీద సామే. ఒకప్పుడు వెన్నుకు ఆపరేషన్ అంటే భయంతో హడలిపోయే వాళ్లు. కాళ్లు చేతులు పడిపోతాయేమోననే ఆందోళన ఉండేది. కొంతవరకు అలాంటి లిస్సు కూడా అప్పుడు ఉండేది. కాని ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చిన ఎండోస్కోపిక్ సైన్ సర్జరీలు వెన్నుపొము చికిత్సల్లో విప్లవాత్మకమైన మార్పును తీసుకొచ్చాయి. ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్టులు లేకుండా, నరాలు దెబ్బతినకుండా సురక్షితమైన ఆపరేషన్ చేయడానికి మార్గం సుగమం అయింది.



తెల్లవారు జామున 4 గంటలకు నిద్ర లేవాలి... త్వరగా తయారై ప్రాక్టీస్ వెళ్లాలి.. కనీసం మూడు నాలుగు గంటల వరకు ప్రాక్టీస్.. నువ్వు వాంఛిస్తున్న కార్యాచరణ, కనీసం జాతీయ స్థాయిలో అయినా మెడల్స్ సాధించాలి.. మానసికమైన ఈ ఒత్తిడి ఒకప్పుడు.. సునితమైన శరీరంపై తరిగిపోతే ప్రాక్టీస్ మరొకప్పుడు.. వెరసి 14 ఏళ్ల ప్రాయంలోనే నడుము నొప్పి వచ్చేస్తుంది.

చాలామంది పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్య ఇది. ఇంతకు ముందు మధ్య వయసు వాళ్లలో, గర్భిణుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే నడుమునొప్పి ఇప్పుడు పిల్లల్లో కూడా కనిపిస్తోంది. సాధారణంగా ఉద్యోగాలు చేసేవాళ్లలో అంటే 25 నుంచి 45 ఏళ్ల మధ్య వయసు వాళ్లలో నడుము నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. పదేళ్ల క్రితంపో పోలిస్తే ఇప్పుడు నడుమునొప్పి కేసులు రెండు మూడు వంతులు ఎక్కువయ్యాయి. స్కూల్ కి వెళ్లే సమయం పిల్లలు, కాలేజీలకు వెళ్లే బేసెట్లు, వృద్ధుల్లో కూడా ఈ సమస్య ఎక్కువ అవుతోంది.

కారణాలెవటి?
నడుమునొప్పితో బాధపడేవాళ్లు పెరగడానికి ప్రధాన కారణం జీవనశైలి మారడమే. ఇంకే ప్రదేశ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, సమయానికి తిండి, నిద్ర లేకపోవడం, వెరిగిన పని ఒత్తిడి లాంటి కారణాలు ఒకటైతే.. బరువు తగ్గడానికే, ఫిట్నెస్ అతో సడెన్గా క్రాష్ కోర్సులు మొదలుపెడుతుంటారు కొందరు. అప్పుటి వరకు ఎటువంటి వ్యాయామాలు చేయకుండా అప్పుటికిప్పుడు ఏ జాబాకు వెళ్లకూ, అతిగా జిమ్ చేయడమో చేస్తుంటారు. నెలరోజుల్లోనే బరువు తగ్గినారామన్న క్రాష్ కోర్సులకు ఆకర్షితులై తీవ్రమైన వ్యాయామాలు చేయడం కూడా నడుమునొప్పి సమస్యలు పెరగడానికి కారణమవుతున్నాయి.

పిల్లల్లో ఎందుకు?
పిల్లలు నేర్చుకునే చదువు కన్నా వారి స్కూల్ బ్యాగ్లలో ఉండే మోత బరువే ఎక్కువ. దాదాపు 25 కిలోల పైన బరువు స్కూల్ బ్యాగ్లల రూపంలో రోజూ మోస్తున్నారు. దాంతో వాళ్లు వెన్నుపొముపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతున్నది. పని శరీరంపై అధిక ఒత్తిడి నడుము నొప్పి, స్ట్రెస్, రూపంలో అత్యాఙ్గ ప్రతిభాకరణలు ప్రతి భోజనం తరువాత పడుతున్నాయి. వీటికి తోడు తమ పిల్లలను తమ పరువుకు సంతోషాలుగా భావించే తల్లిదండ్రులే ఎక్కువ. ఏదో ఒక విధంగా పిల్లలు అసాధారణ ప్రతిభతో తమకు పేరు తీసుకురావాలని కోరుకుంటున్నారు.



పిల్లలు అటలు, చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయించడం వారి ఆరోగ్యానికి మంచిది. కానీ అదే క్రీడలే అప్రతిభాకరణ ప్రతిభతో పేరు తెచ్చుకోవాలనేపక్షం అత్యాఙ్గ ప్రతిభాకరణలు ప్రతి భోజనం తరువాత పడుతున్నాయి. వీటికి తోడు తమ పిల్లలను తమ పరువుకు సంతోషాలుగా భావించే తల్లిదండ్రులే ఎక్కువ. ఏదో ఒక విధంగా పిల్లలు అసాధారణ ప్రతిభతో తమకు పేరు తీసుకురావాలని కోరుకుంటున్నారు.

నిపుణ

ఉత్తరప్రదేశ్ మెట్రోరైల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (యూపీఎంఆర్ఐసీఎల్) వివిధ ప్రాజెక్టుల్లో ఖాళీగా ఉన్న కింది పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది.

నిపుణ

ఉత్తరప్రదేశ్ మెట్రోరైల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (యూపీఎంఆర్ఐసీఎల్) వివిధ ప్రాజెక్టుల్లో ఖాళీగా ఉన్న కింది పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది.



వెన్నెముకకు సురక్షితమైన చికిత్స

ఎండోస్కోపిక్ సైన్ సర్జరీ

ఎండోస్కోపిక్ సర్జరీ

ఇది అత్యధునికమైనది. 8 నుంచి 10 ఏళ్లగా అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీనికి చిన్న గాలు చాలు. 6 నుంచి 8 మి.మీ. గాలు పెట్టి, ఎండోస్కోపిక్ ద్వారా లోపలున్న సమస్యను తొలగించవచ్చు. డిస్క్ సమస్యలు, ఎముక సమస్యలు, స్ట్రెస్, లిస్సెస్ సమస్యలు వేటికైనా ఎండోస్కోపిక్ ద్వారా సర్జరీ చేయవచ్చు. ఎండోస్కోపిక్ సైన్ సర్జరీకి చిన్న



గాలు చాలు కాబట్టి దీనివల్ల రక్తస్రావం ఉండదు. అంతేగా దీనికి జనరల్ అనెస్థీసియా ఇవ్వాలి అవసరం లేదు. లోకల్ అనెస్థీసియా లేదా ఎపిడ్యూరల్ అనెస్థీసియా ఇస్తారు. ఇది పూర్తిగా డే కేర్ ప్రాసీజర్. కాబట్టి సర్జరీ అయిన

లకు ఆసక్తి ఉండి, శారీరకంగా ఫిట్గా ఉంటే వాళ్లకా ప్రాక్టీస్ పెద్ద విషయం కాదు. కానీ బలవంతంగా వారిని రుద్దకూడదు. ఒత్తిడి తీసుకురావద్దు. దీనివల్ల సుకుమారమైన పిల్లల వెన్ను ఒత్తిడికి లోనవుతోంది. డిస్క్ సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

కాలేజీ పిల్లలు.. తగ్గిన శారీరక శ్రమ
కాలేజీలో చేరిన తర్వాత పిల్లల చేతికి బైక్ వస్తుంది. లేదా కారు ఉంటుంది. నడక ఉండదు. దాంతో కనీసం వ్యాయామం కూడా లేకపోవడం ఎముకలు, కండరాలను బలహీనం చేస్తుంది. ఇటీవలి పిల్లలు ఇండోర్ ఎనివర్స్ అయిపోతున్నారు. మల్టీ మీడియా, మొబైల్ వచ్చాక ఇండోర్ లైఫ్ కి ఎక్కువ అలవాటు పడుతున్నారు. ఎంతసేపూ మొబైల్ చూస్తూ గడపడమే తప్ప మరో ధ్యాస లేదు. ఫిట్నెస్పై దృష్టి చాలామంది పిల్లలకు ఉండడం లేదు. దీనికోసం ఇంకా ఎక్కువగా తింటున్నారు. బరువు పెరుగుతున్నారు. ఇది కూడా నడుముపై భారం వేసి, నొప్పికి దారితీస్తున్నది. సెడెంటరీ లైఫ్ స్టైల్ ప్రభావం నడుమును బలహీనం చేస్తోంది. ఫిజికల్ యాక్టివిటీ ఉండక నడుము నొప్పి వచ్చే కాలేజీ పిల్లల సంఖ్య పెరుగుతోంది.



యాపీఎంఆర్ఐసీఎల్లో 183 ఉద్యోగాలు

- ముఖ్య పోస్టులు: 183
- పోస్టులవారిగా ఖాళీలు:
- ఎగ్జిక్యూటివ్: అసిస్టెంట్ మేనేజర్ (సివిల్)-28, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ (ఇంజనీరింగ్)-18, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ (ఎన్ అండ్ టీ)-8, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ (ఆకౌంట్స్)-8, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ (హెచ్ఆర్)-2, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ (ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ)-2
- నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్: జూనియర్ ఇంజనీర్ (సివిల్)-58, జూనియర్ ఇంజనీర్ (ఎలక్ట్రికల్)-40, జూనియర్ ఇంజనీర్ (ఎన్ అండ్ టీ)-17, పబ్లిక్ రిలేషన్స్
- అసిస్టెంట్-4
- అర్థకలు: ఒక్కో పోస్టుకు ఒక్కో విధంగా ఉన్నాయి. 21 నుంచి 28 ఏండ్ల మధ్య ఉండాలి.
- ఎంపిక విధానం: రాతపరీక్ష, మెడికల్ ఎగ్జామినేషన్
- దరఖాస్తు: ఆన్లైన్లో
- చివరితేదీ: డిసెంబర్ 23
- రాతపరీక్ష: 2020, జనవరి 13
- వెబ్సైట్: www.upmetrorail.com

గృహాలు
ఉద్యోగాలు చేయని మహిళల్లో కూడా నడుము నొప్పి ఎక్కువగానే ఉండేంది. ఒకప్పుటితో పోలిస్తే వీళ్లకు శారీరక శ్రమ తగ్గింది. ఇంట్లో సౌకర్యాల పెరిగాయి. వాషింగ్ మెషిన్లు, వాక్యూమ్ కీసర్లు వచ్చేశాయి. పనిమనుషులుంటున్నారు. ఇంట్లో పని అయిపోగానే మొబైల్, టీవీలకు అతుక్కుపోతున్నారు. శరీరానికి ఎటువంటి యాక్టివిటీ లేదు. బయటికి వెళ్లే పని లేదు. అన్నీ ఇంట్లోనే. దాంతో శరీరానికి ఫిట్నెస్ తగ్గలేదు. కొంచెం బరువు ఎక్కినా సమస్య అవుతుంది. వాలర్ క్రాస్ ఎత్తి నీళ్లు పెట్టినా, బజెట్ ఎత్తి నీళ్లు పోసినా, జిమ్కి సడెన్గా వెళ్లినా వెన్నుపొముపై ఒత్తిడి పడుతోంది. నడుము నొప్పి వస్తోంది.

గర్భిణుల్లో..
గర్భంతో ఉన్నప్పుడు నడుముపై ఒత్తిడి పడి సహజంగానే నడుము నొప్పి ఉంటుంది. నడుము బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లు గర్భిణులైతే నడుమునొప్పి వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు ప్రాజెక్టివ్ అనే స్త్రీ లైంగిక హార్మోన్స్ విడుదలవుతుంది. దీనివల్ల లిగమెంట్లు పదులువుతాయి. అంతేగాక



వీళ్లు 13 నుంచి 15 కిలోల బరువు అదనంగా పెరుగుతారు. ఈ బరువంతా నడుముపై పడి ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దాంతో నడుమునొప్పి వచ్చేస్తుంది.

వృద్ధులు
65 ఏళ్ల పైబడినవాళ్లలో మోకాళ్ల నొప్పిలతో పాటు నడుము నొప్పి కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. సాధారణంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ డిస్క్ డిజనరేట్ అవుతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు లైఫ్ ఎన్వైరన్మెంట్ పెరిగింది. వృద్ధుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. మరింత వయసు పెరుగుతుంటే డిస్క్లు ఇంకా అరుగుతుంటాయి. దీనికి తోడు వృద్ధుల్లో విటమిన్ డి, కెల్షియం లోపం, ఆడవాళ్లలో అయితే అస్టియోపోరోసిస్ రెండు ఎక్కువ. దీనివల్ల ఎముకలు పలువబడిపోతాయి. దాంతో నడుము నొప్పి సంబంధిత సమస్యలు మొదలువుతాయి. వృద్ధాప్యంలో మోకాళ్లనొప్పిలు రావడం సహజం. ఇప్పుడు వాటికి నడుమునొప్పి కూడా తోడవుతుంది.

కారణాలను ఎలా నిర్ధారించాలి?
ఎక్స్రే, సీటి స్కాన్ లేదా ఎంఆర్ఐల ద్వారా వెన్నుపొములో సమస్య ఏ స్థాయిలో, ఎంత తీవ్రంగా ఉందో తెలుసుకోవచ్చు. ఎముకల అమరిక, ఆర్థరైటిస్ లేదా విరిగిన ఎముకలకు సంబంధించిన అంశాలను ఎక్స్రేలో తెలుసుకోవచ్చు. కానీ కండరాలు, నరాలు, డిస్క్లు ఎంతవరకు దృఢమైతే అయ్యాయనేది తెలియదు. ఎంఆర్ఐ లేదా సీటి స్కాన్ ద్వారా జారిన డిస్క్లు, టెండన్ సమస్యలు, నరాలు, లిగమెంట్లు, రక్తనాళాలు, కండరాలు, ఎముకల గురించి తెలుస్తుంది. బోన్ స్కాన్ ద్వారా ట్యూమర్లు, అస్టియోపోరోసిస్ ప్రాజెక్టివ్ కనిపిస్తున్నాయి. ఎల్ఎఫ్ యూరేమి లేదా ఇంకా ద్వారా నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు తెలుసుకోవచ్చు.

చికిత్స ఏమిటి?
వెన్నుపొము సమస్యలకు మూడు దశల్లో చికిత్స ఇస్తారు. మొదట మెడికల్ మేనేజ్మెంట్. అంటే ఒటిసి ఐయిన్ కిల్లర్లు, వాటి వల్ల తగ్గుతుంటే ఎన్ఎస్ఎఐడి మందులు ఇస్తారు. మజిల్

ఓపెన్ సర్జరీ
ఇంతకుముందు.. పదిహేనేళ్ల క్రితం వరకు ఓపెన్ సర్జరీ మాత్రమే అందుబాటులో ఉండేది. దీనివల్ల గాలు పెద్దదిగా ఉంటుంది. అంటే 10 నుంచి 20 సెం.మీ. వరకు గాలు పెద్దారు. కండరాలు, ఎముకలు, నరాలు దృఢమైతే కావచ్చు. రక్తస్రావం ఎక్కువ. నరాలకు దెబ్బ తగలే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ సర్జరీ వల్ల అయ్యే గాయం పెద్దది కాబట్టి 7 నుంచి 10 రోజులు హాస్పిటల్లో ఉండాలి.

మినమల్లి ఇన్వేసివ్ సర్జరీ
ఓపెన్ సర్జరీ వల్ల కలిగే సమస్యలు లేకుండా చేయగలిగే చికిత్స మినమల్లి ఇన్వేసివ్ సర్జరీ. గత పదేళ్లగా ఇది అందుబాటులో ఉంది. ఈ సర్జరీ కోసం 4 నుంచి 5 సెం.మీ. గాలు సరిపోతుంది. అందువల్ల మినమల్లి ఇన్వేసివ్ సర్జరీ తర్వాత తొందరగా ఇంటికి వెళ్లవచ్చు. దీనికి 1 నుంచి 3 రోజులు హాస్పిటల్లో ఉంటే సరిపోతుంది.

రిలాక్యేంట్ల కూడా ఇస్తారు. కొన్నిసార్లు యాంటి బియోసెంటు కూడా ఇస్తారు.

ఫిజికల్ థెరపీ - వేడి, ఐస్, అల్ట్రాసౌండ్, ఎలక్ట్రికల్ స్టిమ్యులేషన్ లాంటి వాటి ద్వారా నొప్పి తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఫిజియోథెరపిస్టు నూడనల మేరకు నడుము, తలపై కండరాలకు ఫిజియోథెరపీ, స్ట్రెట్ ఎక్సర్సైజులు చేయాలి ఉంటుంది. మెరుగైన

నివారణ ఎలా?

- పిల్లలకు బరువైన స్కూల్ బ్యాగ్ లేకుండా చూసుకోవాలి.
- చాలా తీవ్రమైన క్రీడల కోసం పిల్లలపై ఒత్తిడి తేవద్దు.
- అలాగని అటలు మోస్తూ, సాధారణ ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ నిపై దృష్టి పెట్టాలి.
- కాలియం, ప్రోటీన్ తగినంత ఉండే ఆహారం పెట్టాలి.
- టీనేజ్లో ఉన్న పిల్లల శారీరకంగా యాక్టివ్ గా ఉండేలా ప్రోత్సహించాలి. మొబైల్ కి అతుక్కుపోకుండా ఫిట్నెస్పై అవగాహన పెంచాలి.
- మధ్యవయసు పెద్దవాళ్లు పద్దతిగా కూర్చోవడం, లేవడం, వంగడం చేయాలి. పని మధ్యలో బ్రేక్ తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- బ్యాక్ స్ట్రెంచనింగ్ ఎక్సర్సైజులు చేయాలి.
- తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ వద్దు.
- ఉద్యోగంలో పనివేళలు, తీసుకునే ఆహారం ఆరోగ్యకరంగా ఉండేలా ప్రయత్నించాలి.
- ఒత్తిడి తగ్గించుకునే ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాలి.
- గృహాలు వంగి పనిచేయడం ఏల్లించవలసి ఉంటుంది.
- క్రమం తప్పకుండా నడుముకు బలం ఇచ్చే వ్యాయామాలు చేస్తే ఇబ్బంది ఉండదు.
- పెద్దవయసు మహిళల్లో అస్టియోపోరోసిస్ రాకుండా నివారించాలి.
- సింపుల్ ఎక్సర్సైజులు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.
- తరచుగా కిందవడకడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- కాల్షియం సంపన్నమైన వాడాలి.

పోషకం కూడా నూచిస్తారు. ఫిజియోథెరపిస్టు వ్యాయామాలు నొప్పి తగ్గిన తరువాత కూడా ఫిజియోథెరపిస్టు చెప్పినన్ని రోజులు చేస్తే మళ్లీ నడుము నొప్పి రాకుండా నివారించవచ్చు. **కాలిఫోర్నియా ఇంజనీరింగ్** - మందులు, ఫిజియోథెరపీ వల్ల ఫలితం లేకపోతే సైన్సల్ కార్క్ చుట్టూ ఉన్న ఎపిడ్యూరల్ స్టైన్లోకి ఈ ఇంజనీరింగ్ ఇస్తారు. ఇది యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ మందు. కాబట్టి నరాల మూలాల చుట్టూ ఉన్న ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గిస్తుంది. **సర్జరీ** - వేయింటికి అన్నీ విధాలుగా అంటే మెడికల్ మేనేజ్మెంట్, ఫిజియోథెరపీ వల్ల కూడా ఫలితం లేకున్నా, లేక ఏమి తగ్గినా సమస్య వచ్చినా అంటే కాలిఫోర్నియా ఇన్ఫ్లమేటరీ మందు, కాళ్లు పడిపోవడం లాంటి సమస్యలుంటే సర్జరీ చేయాలని నిర్ధారిస్తారు.

డాక్టర్ సుకుమార్ సూర
సీనియర్ సూపర్ అండ్ సైన్ సర్జన్
యశోద హాస్పిటల్, హైదరాబాద్
8121022333



IV. నమస్తే తెలంగాణ చిత్రం

అనుబంధాల హరివిల్లు

అల్లు అర్జున్ కథానాయకుడిగా త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న తాజా చిత్రం 'అల వైకుంఠపురములో'. గీతా ఆర్ట్స్, హారిక అండ్ హాసినీ క్రియేషన్స్ పతాకాలపై అల్లు అర్జున్, ఎన్.రాధాకృష్ణ నిర్మిస్తున్నారు. పూజా హెగ్డే కథానాయిక. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 12న ప్రేక్షకులముందుకు రానుంది. ఈ చిత్ర టీజర్ను ఈ నెల 11న విడుదల చేయబోతున్నారు. 'కుటుంబ అనుబంధాలు కలబోసిన ప్రేమకథా చిత్రమిది. త్రివిక్రమ్ శైలి సంభాషణలు, మినోడం ప్రధానాకర్షణగా నిలుస్తాయి. అల్లు అర్జున్ పాత్ర చిత్రణ నవ్వరితలో సాగుతుంది. తమనీ స్వరూపరచిన గీతాలు సంగీతప్రియుల్ని అలరిస్తున్నాయి' అని చిత్ర బృందం తెలిపింది. టబు, రాజేంద్రప్రసాద్, సచిన్ ఖేదేకర్, తనికెళ్ళ భరణి, మురళీశర్మ, సముద్రఖని, జయరాం, సునీల్, నవదీప్, సుశాంత్, నివేధా పేకరాజ్, గోవిందాచార్యులూ, కల్యాణి నటరాజన్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ:

పీఎన్ వినోద్, సంగీతం: తమన్, ఎడిటర్: నవీన్ నూలి, ఆర్ట్: ఏ.ఎస్.ప్రకాష్, ఎగ్జిక్యూటివ్ నిర్మాత: పీడిపీ ప్రసాద్, రచన-దర్శకత్వం: త్రివిక్రమ్.



'నా కుటుంబ సభ్యులైన వెంకటేశ్, నాగచైతన్యతో చేసిన సినిమా ఆడకపోతే విమర్శలు వస్తాయనే సంశయం ఉండేది. రషెన్ చూసిన తర్వాత ఆ భయాలన్నీ తొలగిపోయాయి. కథలోని ఎమోషన్స్ నన్ను కదిలించాయి' అని అన్నారు సురేష్ బాబు. టీజీ విశ్వప్రసాద్ కలిసి ఆయన నిర్మించిన చిత్రం 'వెంకీమామ'. వెంకటేశ్, నాగచైతన్య కథానాయకులుగా నటించిన ఈ చిత్రానికి బాబీ దర్శకుడు. ఈ నెల 13న విడుదలకానుంది. ఈసందర్భంగా సోమవారం హైదరాబాద్లో సురేష్ బాబు, విశ్వప్రసాద్ పాల్గొనే యులతో పంచుకున్న ముచ్చట్లవి...

పాన్ ఇండియా మూవీగా 'ఫైటర్'

విజయదేవరకొండ కథానాయకుడిగా పూరి జగన్నాథ్ దర్శకత్వంలో 'ఫైటర్' పేరుతో ఓ చిత్రం రూపొందించబోతున్న విషయం తెలిసింది. త్వరలో ఈ చిత్రం సెట్స్ మీదకు వెళ్తుంది. పూరి జగన్నాథ్ టూరింగ్ టూరిస్ట్, పూరి కన్వెన్షన్ల పతాకాలపై పూరి జగన్నాథ్, ఛార్మి నిర్మించనున్నారు. ఈ సినిమాలో విజయదేవరకొండ బాక్సర్ గా శక్తివంతమైన పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్ర నిర్మాణంలో ప్రముఖ బాలీవుడ్ నిర్మాత కరణ్ జోహార్ భాగస్వామిగా చేరబోతున్నట్లు తెలిసింది. స్వీయ నిర్మాణ సంస్థ దర్శుప్రాడక్షన్స్ పతాకంపై ఆయన 'ఫైటర్' నిర్మాణంలో పాలుంచుకోబోతున్నట్లు సమాచారం. కరణ్ జోహార్ చేరితే ఈ చిత్రాన్ని పాన్ ఇండియా మూవీగా తెరకెక్కించబోతున్నారు. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో ఈ చిత్రానికి రూపకల్పన చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. దక్షిణాదిలో విజయ దేవరకొండ ఫాలోయింగ్, అందరికీ చేరువైన ప్రాధికార శ్రీధా నేపథ్య కథాంశం కావడంతో ఈ సినిమా ప్రాడక్షన్లో భాగస్వామం తీసుకోవడానికి కరణ్ జోహార్ ఆసక్తిపడినవారని చెబుతున్నారు. ఈ సినిమా ద్వారా విజయదేవరకొండ బాలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్నారు. ప్రస్తుతం విజయదేవరకొండ 'పరల్ షేమన్ లవర్' చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. క్రాంతివాదీ దర్శకుడు. చిత్రీకరణ వివరాలలో ఉంది. ప్రేమికులలో కానుకగా ఫిబ్రవరి 14న ప్రేక్షకులముందుకురానుంది.

రజనీకాంత్ సరసన

అగ్రహారం రజనీకాంత్ ఒక్కసారి మాట్లాడినా నటించాలని దక్షిణాదిలోని కథానాయకులంతా కలలు కంటుంటారు. ఆ అవకాశం కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తుంటారు. తాజాగా ఆ లక్ష్మీ ఛాన్స్ కీర్తి సరసన వరించింది. 'మహానటి' తర్వాత వైవిధ్యతకు ప్రాముఖ్యతనిస్తూ సినిమాలు అంగీకరిస్తున్న ఆమె తాజాగా రజనీకాంత్ కు జోడిగా నటింపనున్నది. వివరాలలోకి వెళితే... రజనీకాంత్ కథానాయకుడి శివ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందిస్తున్నది. యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని సనీ పిక్చర్స్ సంస్థ నిర్మించనున్నది. ఈ సినిమాలో కీర్తి సరసన కథానాయికగా నటింపనున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. 'నా సినీ ప్రయాణంలో మూజుకల మైలేజీని ఇది, రజనీకాంత్ తో కలిసి నటించనుంటుంది అనందంగా ఉంది. ఈ సినిమా నా కెరీర్ లో మధురజ్ఞాపకంగా నిలిచిపోతుందనే నమ్మకముంది' అంటూ కీర్తి సరసన టీవీ డ్వారా సంతోషాన్ని వ్యక్తంచేసింది. రజనీకాంత్ హీరోగా నటిస్తున్న 168వ చిత్రమిది. రెగ్యులర్ షూటింగ్ త్వరలో ప్రారంభంకానుంది.



సిద్ధార్థ్ టక్కర్

సిద్ధార్థ్ దివ్యాంగ్ కౌశిక్ జంటగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రానికి 'టక్కర్' అనే పేరును ఖరారుచేశారు. ఫ్యాషన్ స్టూడియోస్ పతాకంపై సుధన్ సుందరం, జయరాం నిర్మిస్తున్నారు. కార్మిక్ టీ టీవీ దర్శకుడు. ఈ చిత్ర టైటిల్ ఫోస్టర్ ను హీరో వరుణ్ తేజ్ సోమవారం విడుదలచేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ 'యాక్షన్ అంశాలు మిగిలే ప్రేమకథా చిత్రమిది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో తెరకెక్కిస్తున్నాం. సిద్ధార్థ్ పాత్ర నవ్వ సంధారో సాగుతుంది. కథానుగుణంగా టైటిల్ కుదిరింది. ఆద్యంతం ఉత్సాహభరితంగా సాగే చిత్రమిది. చిత్రీకరణ తుదిదశకు చేరుకున్నది. నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాల్ని జరుపుతున్నాం. 2020 ఫిబ్రవరిలో సినిమాను విడుదలచేస్తాం' అని తెలిపారు. అభిమన్యుసింగ్, యోగిబాబు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: నివాన్ కె ప్రసన్న.



కొరియన్ లీమేక్ లో..

ప్రస్తుతం తెలుగులో రీమేక్ చిత్రాల క్రెండ్ కొనసాగుతున్నది. వివిధ భాషల్లో విజయ వంతమైన చిత్రాల్ని బాలీవుడ్ లో రీమేక్ చేసేందుకు అగ్రనాయకానాయికలు సిద్ధపడుతున్నారు. తాజాగా ఓ కొరియన్ రీమేక్ లో కాజల్ అగర్వాల్ నటింపనున్నట్లు సమాచారం. అందరూ కలిసి 'డీ' మామీయా నేపథ్యంలో శైమ్ డ్రైల్ కథాంశంతో ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతున్నట్లు తెలిసింది. ఇందులో కాజల్ అగర్వాల్ ఫోలీస్ పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు చెబుతున్నారు. తొలుత కథానాయికగా నయనతారను తీసుకోవాలని చిత్రబృందం భావించింది. ఆమె డేట్స్ సర్దుబాటుకాకపోవడంతో కాజల్ ను కథానాయికగా ఎంపికచేసినట్లు తెలిసింది. ఈ చిత్రానికి హీరో రానా ఓ నిర్మాతగా వ్యవహరించనున్నట్లు సమాచారం.



టీజీ విశ్వప్రసాద్, సురేష్ బాబు

హీరోలు ఇమేజ్ గురించి ఆలోచించాడు!

చాలా రోజుల క్రితం రచయిత జనార్దన మహర్షి ఓ కథ చెప్పారు. ఇడియా బాగున్న దానిలో మార్పులు చేర్పులు అవసరం ఉందనిపించింది. ఈ పాయింట్ ను తొలుత కోసం వెంకట్, దర్శకుడు కల్యాణ్ కృష్ణ దేవ లద్దే చేసే ప్రయత్నాలు చేశారు. చివరకు ఈ సినిమాలోకి దర్శకుడు బాబీ వచ్చారు. నాగచైతన్య బాధ్యతల్ని వేంకట్ తీసుకునే సన్నివేశాన్ని అతడు రాసిన తీరు విన్నానే కచ్చిట్ల వచ్చాయి. చాలా రోజుల తర్వాత ఆసక్తి తెలుగు సినిమా చూసిన అనుభూతిని పంచే చిత్రమిది. విధి, జ్యోతిషం నేపథ్యంలో ఎమోషన్స్, ప్రేమ, మనోదం, యాక్షన్, విలువల కలబోతగా ఉంటుంది. జీవితాన్ని సానుకూల దృక్పథంతో ఎలా కొనసాగించాలి? మానవ సంబంధాల గొప్పతనమే మిటో తెలియజేస్తున్న సినిమా ఇది. వెంకట్ టీవీ, నాగచైతన్య కలిసి చేస్తున్న తొలి సినిమా కావడంతో పెద్ద చిత్రంగా తీర్చిదిద్దాం. కళ్ళీర్లో 27 రోజుల పాటు తెరకెక్కించిన యాక్షన్ సీక్వెన్స్ ఆకట్టుకుంటుంది. వాస్తవికత కనిపించాలనే ఆలోచనతోనే రిస్క్ అయినా కళ్ళీర్లో తెరకెక్కించాం. పోటీ ఆలోచన లేదు నా కెరీర్ లో తొలిసారి ఈ సినిమా విడుదల

విషయంలో కన్యూజ్ అయ్యారు. తొలుత సినిమాను అక్టోబర్ లో విడుదలచేయాలనుకున్నాం. కానీ వెంకట్ టీవీ కాలి బెణకడంతో షూటింగ్ ఆలస్యమైంది. ఆ తర్వాత మేము సంక్రాంతి లేనులో ఉన్నామంటూ ప్రచారం జరిగింది. సంక్రాంతికి విడుదలయ్యే సినిమాలు ముందుగానే నిర్ణయమయ్యాయి. వారితో పోటీపడే ఆలోచన మాకు లేదు. గొడవలు పడి సినిమాలు విడుదల చేయడం సరికాదనిపించింది. అందుకే డిసెంబర్ లో వస్తున్నాం. 'సురేష్ బాబుకు కథ చెప్పి ఒప్పించడం కష్టం, ఊరికే కథలను విని బాగాలేదంటాడు' అని చాలా మంది అంటుంటారు. సినిమా అనే డబ్బుతో ముడిపడిన వ్యాపారం. నేను ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చి ముప్పై ఏడేళ్ల అవుతున్నది. నాకున్న ఆసుభం, అమితమైన పరిజ్ఞానం కారణంగా సినిమాకు సంబంధించిన అన్ని అంశాల్లో ఎక్కువగా తప్పాలే

ప్రేక్షకులకు చక్కటి థియేటర్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ఇవ్వడంలో విలక్షణమవుతున్నాం. అత్యున్నత సాంకేతిక ప్రమాణాలతో సినిమాల్ని తెరకెక్కించే ప్రయత్నాలు చేయాలి. థియేటర్ కోసమే కాకుండా టీవీలో, సాటిలైట్ హక్కుల వల్ల సినిమాలకు లాభం ఉంటుందనే వి అందరూ అర్థం చేసుకోవడానికి కొంత సమయం పడుతుంది.

కనిపిస్తుంటాయి. వాటన్నింటికీ సమాధానాలు డొరికిన తర్వాత సంతుప్తి కలిగితేనే సినిమాను మొదలుపెడతాను. జనవరిలో అనురంజి రీమేక్ కోసేళ్ల క్రితం బాలీవుడ్ లో ముగ్గురు హాస్య సినిమాలు తప్ప మిగతా వారి సినిమాలు వంద కోట్ల మైలురాయిని దాటడం కష్టమవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం అక్షయ్ కుమార్, ఆయుష్ మాన్ షూటినా లాంటి హీరోలు వైవిధ్యమైన కథలతో విజయాల్ని అందుకుంటున్నారు. ఇమేజ్ కోసం ఆలోచించకుండా తెలుగు హీరోలు అలాంటి భిన్నమైన కథాంశాలతో సినిమాలు చేయాలి. ప్రస్తుతం లానాతో 'హిరణ్య' సినిమా చేస్తున్నాం. వెంకట్ కథానాయకుడిగా కల్పిల్ ధానుతో కలిసి నిర్మించనున్న 'అనురంజి' రీమేక్ జనవరిలో నిర్వహించే రానుంది. ఈ సినిమాలో నా తనయుడు అజయ్ నటిస్తాడని వస్తున్న వార్తల్లో నిజం లేదు. చాలానేర్చుకున్నా-విశ్వప్రసాద్

రెండేళ్ల క్రితం చిత్ర నిర్మాణ రంగంలోకి అడుగుపెట్టాం. సురేష్ ప్రాడక్షన్స్ తో కలిసి ఈ సినిమాను నిర్మించడం ఆసందంగా ఉంది. కథ, కథనాల్లోని నవ్వంత సద్దీ ఈ సినిమాలో భాగస్వామిగా చేశారు. సినిమా చూడగానే విజయంపై నమ్మకం పెరిగింది. ఈ ప్రయాణంలో సురేష్ బాబు నుంచి చాలా విషయాల్ని నేర్చుకున్నాను. భవిష్యత్తులో ఇతర సంస్థలతో కలిసి సినిమాలు నిర్మిస్తాం. ప్రస్తుతం మా సంస్థలో పలు సినిమాలు నిర్మాణంలో ఉన్నాయి.



'డీటీఎస్' చిత్ర ప్రారంభోత్సవ దృశ్యం

కొత్త కాన్వెన్షన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న నాలో ఈ కథ అక్షయ్ రికేట్ అందింది. రోటీన్ కు భిన్నంగా ఉంటుంది' అని తెలిపారు. 'డిసెంబర్ చివరి వారంలో రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభిస్తాం. రెండు షెడ్యూల్స్ లో సినిమాను పూర్తిచేస్తాం. మిగతా నటీనటులు సాంకేతికవిభాగాల వివరాల తర్వాత నటింపడానికి నో చెప్పింది. రెండు నెలల్లో తప్పకుండా ఆఫర్ చేయడం వల్లనే ఆ సినిమాను తిరస్కరించినది వాళ్ళల్లో వచ్చాయి. దీనిపై రెండేళ్ల మందన్న స్పందించింది. ఆ సినిమాను పట్టణంకావడానికి కారణం పాఠశాలలో కాదని వివరణ ఇచ్చింది. 'జెర్నీ' చిత్రంలో కథానాయిక పాత్ర బలమైన ఉద్వేగాలతో సాగుతుంది. ఆ పాత్రకు నేను న్యాయం చేయలేనని అనిపించింది. ఆ క్యారెక్టర్ ను సహజంగా తీసుకుంటూ అభినయించగల నేర్చుకావాలి. అది కష్టమనిపించింది. సినిమా విజయంలో నాయకుల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుంది. తెలిసి పొరపాటు చేయకూడదు. అందుకే ఈ సినిమా నుంచి తప్పుకున్నా డబ్బుకంటే మన పాత్రకు ఎంతవరకు న్యాయం చేశామన్నది ఎక్కువ సంకల్పిస్తుంది' అని చెప్పింది రిమేక్. ప్రస్తుతం ఆమె తెలుగులో 'సరిలేరు నీకెవ్వరూ' 'బీమ్' చిత్రాల్లో కథానాయికగా నటిస్తున్నది.

పొరపాటు చేయకూడదు!

'ఫలో' గోగోపిందం' చిత్రాలలో యువతరం పూర్వయాల్ని దోచుకుంది కన్నడకనూరి రిమేక్ మందన్న. చూడమన్నట్లైన రూకు లావణ్యంతో ఈ అమ్మడు కుర్రకారు కలల రాకుమారిగా బాసలు తోంది. కథాంశాల ఎంపికలో సెలెక్షన్ డండ్ ఈ భావ తాజాగా 'జెర్నీ' చిత్ర హిందీ రీమేక్ లో నటింపడానికి నో చెప్పింది. రెండు నెలల్లో తప్పకుండా ఆఫర్ చేయడం వల్లనే ఆ సినిమాను తిరస్కరించినది వాళ్ళల్లో వచ్చాయి. దీనిపై రెండేళ్ల మందన్న స్పందించింది. ఆ సినిమాను పట్టణంకావడానికి కారణం పాఠశాలలో కాదని వివరణ ఇచ్చింది. 'జెర్నీ' చిత్రంలో కథానాయిక పాత్ర బలమైన ఉద్వేగాలతో సాగుతుంది. ఆ పాత్రకు నేను న్యాయం చేయలేనని అనిపించింది. ఆ క్యారెక్టర్ ను సహజంగా తీసుకుంటూ అభినయించగల నేర్చుకావాలి. అది కష్టమనిపించింది. సినిమా విజయంలో నాయకుల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుంది. తెలిసి పొరపాటు చేయకూడదు. అందుకే ఈ సినిమా నుంచి తప్పుకున్నా డబ్బుకంటే మన పాత్రకు ఎంతవరకు న్యాయం చేశామన్నది ఎక్కువ సంకల్పిస్తుంది' అని చెప్పింది రిమేక్. ప్రస్తుతం ఆమె తెలుగులో 'సరిలేరు నీకెవ్వరూ' 'బీమ్' చిత్రాల్లో కథానాయికగా నటిస్తున్నది.