



SEGGEEM KIRAN KUMAR EDITOR & MD VAARTHA SANDHYA, CM NEWS TV

మీకు నిజం రాసే ధైర్యం ఉందా?

అందుకు వార్త సంధ్య మీ వేదిక! రండి - ప్రజల గళంగా, నిజం కోసం మాతో కలవండి. ఇప్పుడే రిపోర్టర్ గా చేరండి vaarthasandhya@gmail.com

vaartha sandhya వార్త సంధ్య తెలుగు దిన పత్రిక నిజం నిర్భయంగా మీ ముందుకు

ట్రంప్ కార్యక్రమం వద్ద కాల్పులు.. ఖండించిన ప్రధాని మోదీ. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కార్యక్రమం వద్ద కాల్పుల కలకలం క్షేమంగా బయటపడిన ట్రంప్.. ఆయన కుటుంబ సభ్యులు ఘటనను తీవ్రంగా ఖండించిన భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రజాస్వామ్యంలో హింసకు స్థానం లేదని స్పష్టం చేశారు. అధ్యక్షుడు ట్రంప్, ఆయన కుటుంబ సభ్యులు క్షేమంగా - మిగతా 2 లో

ఢిల్లీలో స్విస్ విమానానికి తప్పిన ప్రమాదం.. టేకాఫ్ రద్దు, ఆరుగురికి గాయాలు. ఇంజనీలో సాంకేతిక లోపంతో అప్రమత్తమైన ఫైలెట్టు ఎమ్డెన్స్ సైట్ల ద్వారా ప్రయాణికుల తరలింపు ఆరుగురు ప్రయాణికులకు స్వల్ప గాయాలు ఘటనపై పూర్తిస్థాయి దర్యాప్తుకు ఆదేశించిన ఎయిర్లైన్స్

తెలంగాణలో ఎండల ఉగ్రరూపం.. వడదెబ్బకు నలుగురి బలి. రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న తీవ్రమైన ఎండలు మంచెల్లో, జగిత్యాల జిల్లాల్లో 44.3 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదు నాగర్ కర్నూల్ లో పిడుగుపాటుకు ఒక యువకుడి మృతి పలు జిల్లాల్లో 44 డిగ్రీలు దాటిన ఉష్ణోగ్రతలు వార్త సంధ్య హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 25 : తెలంగాణలో సూర్యుడు ప్రతాపం చూపిస్తున్నాడు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎండలు మండిపోతుండటంతో జనం అల్లాడిపోతున్నారు. వడదెబ్బ కారణంగా శనివారం ఒక్కరోజే నలుగురు వ్యక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. హనుమకొండ జిల్లాకు చెందిన సాదుల నరహరి (58), వరంగల్ కు చెందిన ఎం.డి. యాకూబ్ (63), మంచెల్లో జిల్లా వాసి కొట్రాగి జయరాం (40), సూర్యాపేట జిల్లాకు చెందిన - మిగతా 2 లో

తొలిసారిగా క్రిటికాలిటీ దశకు 'కల్పకం' న్యూక్లియర్ రియాక్టర్- ఇదొక చారిత్రక మైలురాయి. అణుశక్తి రంగంలో భారత్ చారిత్రక విజయం. పవన్ బిద్వత్ సామర్థ్యం పెంపు 'జనగణం 2027' - పావు బాధ్యత ఆన్ లైన్ ద్వారా సెల్ఫీ అన్యుమరసేన్ వార్త సంధ్య న్యూస్, ఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 25 : భారత్ లోనే తొలిసారిగా తమిళనాడు లోని కల్పకంలో ఉన్న ఫాస్ట్ బ్రిడ్జర్ న్యూక్లియర్ రియాక్టర్ క్రిటికాలిటీ దశకు చేరడం చారిత్రక మైలురాయి అని ప్రధాని మోదీ కొనియాడారు. ఈ ఘన విజయాన్ని సాధించడం ద్వారా భారత అణు శాస్త్రవేత్తలు దేశానికి కీర్తిని సాధించి పెట్టారని ప్రశంసించారు. ఫాస్ట్ బ్రిడ్జర్ న్యూక్లియర్ రియాక్టర్ ిను తొలిసారిగా క్రిటికాలిటీ దశకు చేర్చడంలో భాగమైన శాస్త్రవేత్తలు సహా ప్రతి ఒక్కరికీ ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. దేశ ప్రజల జీవితాలను మెరుగుపర్చేందుకు, సులభ తరం చేసేందుకు శాస్త్రవేత్తలు చేస్తున్న ప్రయత్నాలు అభినందనీయమన్నారు.

ప్రజావాణి వ్యవస్థను రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయికి విస్తరించాలి : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రజలకు మరింత చేరువగా ప్రజావాణి సేవలు. వార్త సంధ్య హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 25 : రాష్ట్రంలో ప్రజల అభివృద్ధి, ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ ను మరింత పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజావాణి సేవలను క్షేత్రస్థాయికి విస్తరించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం ఆధికారం చేపట్టిన మరుసటి రోజే 2023 డిసెంబర్ 8వ తేదీన ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు మహాత్మా జ్యోతిభా ఫూలే ప్రజా భవన్ లో ప్రజావాణి విజయవంతంగా అమలుచేతోంది. ఇవాళ ఉదయం ఎంసీహెచ్ఆర్డీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి - మిగతా 2 లో

అవసరానికి మించి ఇవ్వలేం - నీటిని పాదుపుగా వాడుకోండి : జలమండలి. వేపల ధ్వజం హైదరాబాద్ లో రోజురోజుకూ తాగు నీటికి దిమాండ్ అవసరానికి మించి ప్రజలకు మంచి నీళ్లు జలమండలి ఇవ్వలేదు కోటి 30 లక్షల జవాబుకా సరిపడా తాగు నీటిని సరఫరా మంజూరు చేయాలి వేసినందుకు రూ.720 కోట్లకు ప్రభుత్వం మంజూరు ఈ వేసవలో హైదరాబాద్ నగర ప్రజలకు అవసరానికి మించి నీళ్లు ఇవ్వలేమని జల మండలి స్పష్టం చేసింది. సరఫరా చేసే తాగు నీటిని వృధా చేయకుండా వినియోగించే నీటిలో 20 శాతం పాదుపు చేయాలని జలమండలి ఎం.డి. అశోక్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. గోదావరి ఫేజ్ 2, 3 పనులు అనుకున్న సమయానికి ఫూల్ చేసిన నగర ప్రజలకు ఆపించిన మేర - మిగతా 2 లో

కాల్పుల ఘటన.. ఇరాన్ తో చర్చలు రద్దు చేసిన ట్రంప్.. నన్ను ఏదీ ఆపలేదంటూ కీలక వ్యాఖ్యలు. వార్త సంధ్య హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 25 : అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పాల్గొన్న ఓ కార్యక్రమంలో కాల్పులు జరగడం, ఆ వెంటనే ఇరాన్ తో కీలకమైన శాంతి చర్చలను ఆయన రద్దు చేయడం తీవ్ర ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. వాషింగ్టన్ లోని హిల్స్ వోట్ లో శనివారం జరిగిన వైట్ హౌస్ కరెస్పాండెంట్స్ అసోసియేషన్ వార్తాక విందులో ఈ కాల్పుల ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఈ దాడి నుంచి ట్రంప్ సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. ఈ ఘటన ఇరాన్ పై యుద్ధంలో విజయం సాధించకుండా తనను విమాత్రం ఆపలేదని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు.

వాషింగ్టన్ లో ట్రంప్ పాల్గొన్న విందులో కాల్పుల కలకలం ఈ ఘటన ఇరాన్ పై యుద్ధం గెలవకుండా నన్ను ఆపలేదన్న ట్రంప్ ఇరాన్ తో శాంతి చర్చలు కోసం పాకిస్థాన్ వెళ్లాలని దూతలను అడ్డుకున్న అధ్యక్షుడు ఇరాన్ నాయకత్వంలో గందరగోళం నెలకొందని వ్యాఖ్య అన్ని కార్డులు మా చేతిలోనే ఉన్నాయంటూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పాల్గొన్న ఓ కార్యక్రమంలో కాల్పులు జరగడం, ఆ వెంటనే ఇరాన్ తో కీలకమైన శాంతి చర్చలను ఆయన రద్దు చేయడం తీవ్ర ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. వాషింగ్టన్ లోని హిల్స్ వోట్ లో శనివారం జరిగిన వైట్ హౌస్ కరెస్పాండెంట్స్ అసోసియేషన్ వార్తాక విందులో ఈ కాల్పుల ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఈ దాడి నుంచి ట్రంప్ సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. ఈ ఘటన ఇరాన్ పై యుద్ధంలో విజయం సాధించకుండా తనను విమాత్రం ఆపలేదని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు.

శక్తి యాప్ తో యువతికి రక్షణ.. మంగళగిరి పోలీసులను అభినందించిన లోకేశ్. శక్తి యాప్ ద్వారా యువతిని రక్షించిన మంగళగిరి పోలీసులు పోలీసుల పనితీరును ఢిల్లీలో వేదికగా ప్రశంసించిన మంత్రి లోకేశ్ అనుమానాస్పదంగా ప్రవర్తించిన అలో దైవం అరెస్ట్ చేసిన వైసం ప్రతి మహిళా ఫోన్ లో శక్తి యాప్ ఉంచాలని సూచించిన లోకేశ్ అధికారి విజయవాడ నుంచి ఇంటికి వెళ్తుండగా ఘటన శక్తి యాప్, పోలీసుల అప్రమత్తత ఓ యువతిని అర్ధరాత్రి ఆపడం నుంచి సురక్షితంగా బయటపడేశారు. అనుమానాస్పదంగా ప్రవర్తించిన అలో దైవం బారి నుంచి ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థిని కాపాడిన మంగళగిరి గ్రామీణ పోలీసులను మంత్రి నారా లోకేశ్ అభినందించారు. మహిళల భద్రతకు టెక్నాలజీ ఎంతగా ఉపయోగపడుతుందో ఈ ఘటన నిరూపించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. వివరాల కోసం వెళ్తే.. నంబూరుకు చెందిన ఓ ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థిని అర్ధరాత్రి - మిగతా 2 లో

మహిళా బిల్లుపై ప్రత్యేక అసెంబ్లీ బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమా? : చంద్రబాబుకు సీపీఐ రామకృష్ణ సవాల్. మహిళా బిల్లుపై ప్రత్యేక అసెంబ్లీ సమావేశం సరికాదన్న సీపీఐ వివక్షలను ఎండగట్టడం కాదని, బహిరంగ చర్చకు రావాలని డిమాండ్ చిత్తశుద్ధిని నిరూపించుకోవాలని ప్రభుత్వానికి రామకృష్ణ సూచన డీలీమిటేషన్ తో బిల్లును ముడిపెట్టి మోదీ ద్రామాలాడుతున్నారని విమర్శ

పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతతో బంకుల మూసివేత.. అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు కీలక ఆదేశాలు. రాష్ట్రంలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష ప్యానిక్ కొనుగోళ్లతో 50 శాతానికి పైగా పెరిగిన డిమాండ్ సరఫరా లేక 400కు పైగా పెట్రోల్ బంకులు మూసివేత ప్రజలు ఇబ్బంది పడకుండా తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశం సాయంత్రం లోగా నివేదిక ఇవ్వాలని అధికారులకు సీఎం డెడ్లైన్ వార్త సంధ్య, అమరావతి, ఏప్రిల్ 26 : రాష్ట్రంలో పలుచోట్ల పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత పెరిగి బంకులు మూతపడుతున్న విషయంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టి సారించారు. ముంబై నుంచి అమరావతికి బయలుదేరే ముందు ఆయన ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయి ప్రసాద్, ఇతర ఉన్నతాధి కారులతో టెలికన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో ఇంధన లభ్యత, సరఫరాలో ఎదురవుతున్న సమస్యలపై ఆరా తీసి, కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

సీఎం చంద్రబాబుకు 'బజినెస్ రిఫార్మర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డు.. అభినందించిన పవన్ కల్యాణ్. ప్రముఖ ఆర్థిక పత్రిక ది ఎకనామిక్ టైమ్స్ అందించిన పురస్కారం ముంబైలో కేంద్రమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ చేతుల మీదుగా ప్రధానం ముఖ్యమంత్రికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం అందుకున్న విషయం తెలిసింది. ప్రముఖ ఆర్థిక దినపత్రిక 'ది ఎకనామిక్ టైమ్స్' ఆయనను 'బజినెస్ రిఫార్మర్ ఆఫ్ ది ఇయర్ - 2025' అవార్డుతో సత్కరించింది. ముంబైలోని జియో వరల్డ్ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో నిన్ను జరిగిన 26వ ఎకనామిక్ టైమ్స్ అవార్డ్స్ ఫర్ కార్పొరేట్ ఎక్సలెన్స్ కార్యక్రమంలో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ చేతుల మీదుగా ఆయన ఈ అవార్డు ను స్వీకరించారు. పరిపాలనలో చేపట్టిన - మిగతా 2 లో

ఆకస్మిక మరణాలకు.. కొవిడ్ టీకాలకు సంబంధం లేదు.. స్పష్టం చేసిన ఐసీఎంఆర్-ఎయిమ్స్ స్టడీ..!



ఆకస్మిక మరణాలకు కరోనా టీకాలకు సంబంధం లేదని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. భారత వైద్య పరిశోధనా మండలి ఎయిమ్స్ సంయుక్తంగా అధ్యయనం నిర్వహించాయి. కరోనా మహమ్మారి తర్వాత 40 ఏళ్లలోపు వయస్సు ఉన్నవారిలో హార్ట్ ఎటాక్ పెరిగినట్లు నివేదికలు పేర్కొన్నాయి. వీటికి వ్యాక్సీన్ కారణం కాదని కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ స్పష్టం చేసింది. ఇటీవల కర్ణాటకలోని హాసన్ జిల్లాలో పలువురు యువకులు హార్ట్ ఎటాక్తో మరణించారు. దీనిపై సీఎం సిద్ధామయ్య స్పందిస్తూ.. కొవిడ్ టీకాను వేగంగా పంపిణీ చేయడం వల్లే అది జరుగుతుందన్న ఆయన అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. చెన్నైలో నాస్తి, ఊపిరాడకపోవడం వంటి లక్షణాలంటే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా దగ్గరలోని ఆసుపత్రిలో వెంటనే పరీక్షలు చేయించుకోవాలని ఆయన ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. అయితే, కేంద్ర ప్రభుత్వం మాత్రం ఈ ఆరోపణలను ఖండించింది.

ఐసీఎంఆర్, నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ సంస్థలు జరిపిన సమగ్ర అధ్యయనంలో టీకా కారణంగా మరణాలు సంభవించలేదని తేలింది. ఈ అధ్యయనం 2023 మే నుంచి ఆగస్టు వరకు 19 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లోని 47 ప్రాంతీయ ఆసుపత్రుల సహాయంతో 18 నుంచి 45 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు కలిగినవారిపై అధ్యయనం జరిపారు. ఇందులో 2021 ఆక్టోబర్ నుంచి 2023 మార్చి మధ్య అకస్మాత్తుగా సంభవించిన మరణాలను విశ్లేషించారు. ఈ అధ్యయనంలో హార్ట్ ఎటాక్ కేసుల పెరుగుదలకు జన్యురమైన మార్పులు ప్రధాన కారణంగా గుర్తించారు. ప్రస్తుతం ఎయిమ్స్, ఐసీఎంఆర్ నిధులతో పూర్తిస్థాయిలో అధ్యయనం చేపట్టింది. నివేదిక పూర్తి అయిన తర్వాత నిధులతో మరో పూర్తిస్థాయి అధ్యయనాన్ని చేపట్టింది. ఆకస్మిక మరణాలకు కరోనా టీకా కాకుండా జీవనశైలి, మునుపటి ఆరోగ్య సమస్యలు, కొవిడ్ ఇన్ఫెక్షన్ తర్వాత ఏర్పడిన సమస్యలు, జైవితీక కారణాలు వంటి అనేక అంశాలు కారణమని వివరించారు. కరోనా టీకా మానవశాసన మహమ్మారి నుంచి రక్షించిందని, అనవసరమైన ఆరోపణలు ప్రజల్లో భయాన్ని, టీకాపై నమ్మకాన్ని దెబ్బతీయవచ్చని కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ హెచ్చరించింది. హాసన్ జిల్లాలో గత నెలలో 20 మందికిపైగా అకస్మాత్తుగా మరణించినట్లు కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. కానీ, ఈ ఘటనలకు సంబంధించి తగిన పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయని కేంద్రం తెలిపింది.

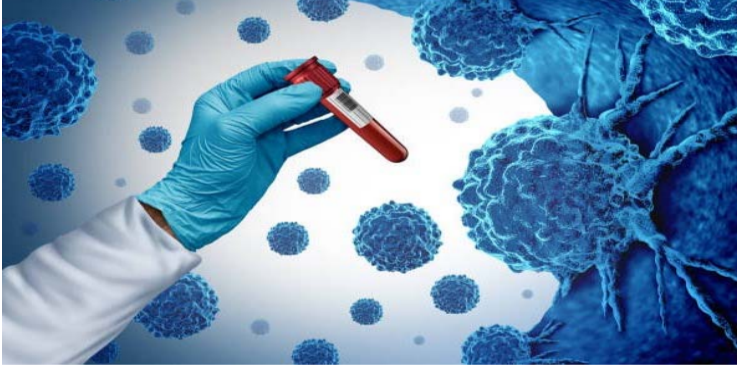
బరువు తగ్గడానికి భోజనం మానేస్తున్నారా.. ఈ ముఖ్య విషయాలు తెలుసుకోండి..



బరువు తగ్గడానికి భోజనం మానేస్తున్నారా? అయితే, ఈ ముఖ్య విషయాలు తెలుసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనేక ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది బరువు తగ్గడానికి భోజనం మానేస్తారు. అయితే, ఇది మంచి పద్ధతి కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే, భోజనం తినకపోతే శరీరానికి శక్తి అందదు. ముఖ్యంగా, భోజనం మానేస్తే శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన పోషకాలు, విటమిన్లు అందవు. దీనివల్ల శరీరంలో శక్తి తగ్గి, రోజూవారీ పనులు చేసుకోవడానికి ఇబ్బంది కలుగుతుంది. భోజనం మానేయడం వల్ల తక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడం నిజమే, కానీ ఇది మీ శరీరానికి హాని కలిగిస్తుంది. భోజనం మానేసినప్పుడు జీవక్రియ మందగిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడం కష్టతరం చేస్తుంది. భోజనం మానేసిన తర్వాత మీరు ఆకలితో ఎక్కువ తినే అవకాశం ఉంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి బదులుగా బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. భోజనం మానేయడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందవు. ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, అవసరమైన పోషకాలను పొందడం ముఖ్యం. వ్యాయామం చేయడం వల్ల కేలరీలు బర్ని అవుతాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. రోజూ తగినంత నిద్రపోవడం వల్ల హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవచ్చు. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ సమతుల్య భోజనం చేయండి. అల్ట్రాసోనిక్, మధ్యాహ్నం భోజనం, రాత్రి భోజనం క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

చిన్న రక్త పరీక్షతో క్యాన్సర్ ముప్పు గుర్తింపు!

పిరితిత్తులు, వ్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్లలో గణనీయమైన ప్రయోజనం



క్యాన్సర్ మహమ్మారి ప్రపంచాన్ని భయపెడుతున్న తరుణంలో వైద్య రంగంలో ఒక కీలక ముందడుగు పడింది. లక్షణాలు బయటపడక ముందే, కేవలం ఒక సాధారణ రక్త పరీక్ష ద్వారా అనేక రకాల క్యాన్సర్లను గుర్తించే సరికొత్త విధానం అందుబాటులోకి రాబోతోంది. ఈ 'లిక్విడ్ బయాప్సీ' పరీక్ష ద్వారా, వ్యాధి ముదిరిపోయిన నాలుగో దశకు చేరి కేవలం రక్తం నమూనాను తగ్గించవచ్చని ఓ సంవత్సరాల అధ్యయనం వెల్లడించింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (%బిఎం%) ప్రకారం, ఒక్క 2020లోనే క్యాన్సర్ వల్ల కోటి మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ప్రస్తుతం రొమ్ము, గర్భాశయం, పెద్దపేగు వంటి క్యాన్సర్లకు మాత్రమే ప్రామాణిక స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. దీంతో 70 శాతానికి పైగా కొత్త క్యాన్సర్ కేసులు, లక్షణాలు ముదిరిన తర్వాత బయటపడుతున్నాయి. దీనివల్ల చికిత్స కష్టమవడమే కాకుండా, ప్రాణనష్టం ఎక్కువగా జరుగుతోంది. అయితే, ఒకే రక్త నమూనాతో పదాల సంఖ్యలో క్యాన్సర్లను గుర్తించే 'మల్టీ-క్యాన్సర్ ఎర్లీ డిటెక్షన్' టెస్టులు ఈ పరిస్థితిని మార్చగలవని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీకి చెందిన 'క్యాన్సర్' అనే ప్రముఖ జర్నల్లో ఈ అధ్యయనం వివరాలు ప్రచురించారు. 'క్యాన్సర్' అనే టెస్టును ఉపయోగించి, ఈ పరిశోధన చేశారు. అమెరికాలోని 50 లక్షల మంది ప్రజల (50-84 ఏళ్ల మధ్య వయస్సులు) 10 సంవత్సరాల డేటాను తీసుకుని, వారికి ఏలా ఈ రక్త పరీక్ష చేస్తే ఎలాంటి ఫలితాలు వస్తాయో నిమోలేషన్ ద్వారా అంచనా వేశారు. ఈ నిమోలేషన్ ఫలితాలు అధ్యక్షమైన మార్పును సూచించాయి. ఈ పరీక్ష వల్ల క్యాన్సర్ ను మొదటి దశలో గుర్తించే కేసులు 10%, రెండో దశలో 20%, మూడో దశలో 30% పెరిగాయి. అత్యంత తక్కువ విషయం ఏమిటంటే, వ్యాధి ముదిరిపోయి చివరిదైన నాలుగో దశలో బయటపడే కేసులు ఏకంగా 45% తగ్గాయి. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులు, పెద్దపేగు, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్లలో నాలుగో దశ కేసులు గణనీయంగా తగ్గతాయని తేలింది. ఈ అధ్యయనానికి నాయకత్వం వహించిన హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్కు చెందిన డాక్టర్ జగ్జీత్ చల్వాల్ మాట్లాడుతూ.. "ఈ మల్టీ-క్యాన్సర్ రక్త పరీక్ష క్యాన్సర్ నియంత్రణలో ఒక గేమ్-చేంజర్ గా నిలుస్తాయి. వ్యాధి శరీరమంతా వ్యాపించక ముందే గుర్తించడం వల్ల ప్రాణాలను కాపాడటంతో పాటు, రోగులపై చికిత్స, ఆర్థిక భారం కూడా తగ్గుతుంది" అని వివరించారు.

టీ, కాఫీలకు బెస్ట్ ఆల్టర్నేటివ్..! ఉదయాన్నే ఈ నీళ్లు తాగండి.. కిడ్నీల ఆరోగ్యం నుండి మెలిసే చర్మం వరకు..!

ప్రతి ఉదయం టీ లేదా కాఫీతో రోజును మొదలుపెట్టడం చాలా మందికి అలవాటు. అయితే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచాలంటే వాటికి బదులుగా కొబ్బరి నీళ్లు ఒక మంచి ఎంపిక. ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి బలం, శక్తి కలుగుతుంది. ఇందులో ఉండే సహజ ఎలక్ట్రోలైట్లు శక్తిని ఇస్తూ రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి దోహదపడతాయి. ఉదయం 6 నుంచి 8 గంటల మధ్య శరీరం ఎక్కువగా జీర్ణ ఎంజైమ్ లు ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ సమయంలో తీసుకునే పోషకాలు శరీరానికి మూడు రెట్లు మెరుగుగా గ్రహించబడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం. అందుకే ఈ సమయంలో ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల దాని ప్రయోజనాలు మరింతగా పెరుగుతాయి.



పెగుల శుభ్రత

కొబ్బరి నీటిలో ఉండే లాక్ యాసిడ్ వంటి మధ్యస్థ శ్రేణి కొవ్వులు శరీరంలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి యాంటిబయాటిక్స్ లాగా లక్షణాలను కలిగి ఉండటంతో ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే శుభ్రతకు సహకరిస్తుంది.

కిడ్నీ ఆరోగ్యం

మానవ శరీరంలో మూత్రావిదాలు రాల్చేటట్లు టాక్సిన్లను ఫిల్టర్ చేస్తూ పనిచేస్తుంటాయి. ఉదయాన్నే ఈ ప్రక్రియను సమర్థంగా కొనసాగించేందుకు అవసరమైన ఖనిజాలు.. ముఖ్యంగా పొటాషియం, మెగ్నీషియం కొబ్బరి నీటిలో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఈ డ్రింక్ లో పొటాషియం-సోడియం నిష్పత్తి 25:1 ఉండటం వల్ల మూత్రావిదాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

స్కిన్ కేర్

కెఫిన్ వంటి ఉత్తేజపరిచే పదార్థాల బదులుగా.. కొబ్బరి నీటిలో

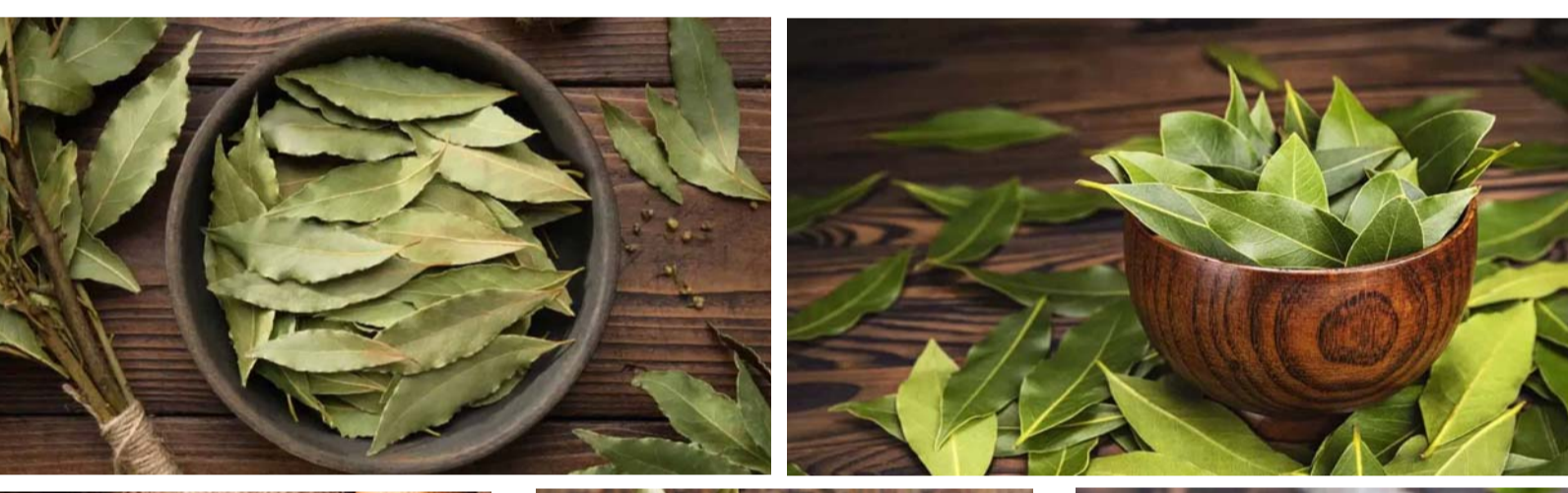
బరువు తగ్గండి

ఉండే గ్లూకోజ్, ప్రొక్టీన్, సుక్రోజ్ వంటివి నెమ్మదిగా శరీరంలోకి కలుస్తాయి. దీని వల్ల శక్తి స్థాయిలు స్థిరంగా కొనసాగుతాయి. ఇది ఎటువంటి పనులకు లేకుండా ప్రశాంతమైన శక్తిని అందిస్తుంది.

యవ్వనమైన చర్మం

కొబ్బరి నీటిలో ఉండే సైటోకినిన్స్ అనే సహజ మొక్కల హార్మోన్లు కణాల పునరుత్పత్తికి సహాయపడతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తూ.. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇది చర్మం రంగును మెరుగుపరచడంలో, మృదువైన మార్పులలో సహాయపడుతుంది.

బిర్యానీ ఆకులో ఇన్ని పోషకాలున్నాయా..? ఇలా తీసుకుంటే గుండె, షుగర్ సమస్యలు పరార్..!



బిర్యానీ ఆకు మంచి మసాలా మాత్రమే కాదు.. వాటిలో మంచి ఔషధ గుణాలు సైతం ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుతో వంటకు రుచి పెరగడమే కాకుండా.. ఇవి ఆరోగ్యానికి సైతం మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. బిర్యానీ ఆకుల్లో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ, కెరోటినాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ కొలిస్ట్రాల్, యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ని తగ్గిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకులు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తాయి. ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేసే ఎంజైమ్లను పెంచుతుంది. దీంతో అజీర్తి, మలబద్ధకం దరి చేరవు. మూత్ర సంబంధ సమస్యలు, కిడ్నీలో రాళ్లను దూరం చేస్తాయి. బిర్యానీ ఆకుల్లో పైలో కెమికల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ ను నియంత్రిస్తాయి. వీటిని

తీసుకుంటే బ్లెస్-2 దయాబెటిస్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల్లో నొప్పి, వాపును తగ్గిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను ఆరోగ్యంగా మార్చతాయి. ట్రిటింగ్, గ్యాస్ వంటి సమస్యల్ని బిర్యానీ ఆకులు తొలగిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, చర్మం ఎరుపెక్కుడం వంటి సమస్యలను తొలగిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకులు తీసుకుంటే అర్థదైనిస్, జాయింట్ పెయిన్స్ తగ్గతాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు, పైలోకెమికల్స్ ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ని తగ్గిస్తాయి. దీంతో పాటు బివర్,

కడుపు సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. బిర్యానీ ఆకుల్లో ఉండే పోషకాలు గుండె సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. బిర్యానీ ఆకులను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. రోగినరోధక శక్తిని పెంచడానికి బిర్యానీ ఆకులు బాగా ఉపయోగపడతాయి. బిర్యానీ ఆకులను తీసుకుంటే శ్వాస సంబంధిత సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. బిర్యానీ ఆకులు తింటే ముక్కు దిబ్బడ తగ్గుతుంది. బిర్యానీ ఆకుల్లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చుండ్రుని పోగొట్టి జుట్టు ఎరుగుదలకు తోడ్పడతాయి. వీటిలో విటమిన్ ఏ, సి తోపాటు బివర్, మెగ్నీషియం వంటివి ఇవ్వడానికి పెంచుతాయి.

మీ వంట పాత్రలు జిడ్డుగా మారుతున్నాయా? చిటికెలో శుభ్రం చేసే ట్రిక్స్!



దీని కోసం మార్కెట్లో వివిధ రకాల రసాయనాలు, నణ్ణులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ ఇది కూడా మరకలను తొలగించవు. ఇలాంటి జిడ్డు మరకలను పోగొట్టే సహజమైన పద్ధతులు గురించి తెలుసుకుందాం. సాయనాలు లేకుండా మీ పానీలను శుభ్రం చేసుకోండి.. ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఇంట్లో ప్రతిరోజూ వేయించిన ఆహారాన్ని వండుకునే అలవాటు కూడా పెరిగిపోయింది. దీని కారణంగా నూనె మరకలు పాన్ మీద పెరిగిపోతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో పాన్ శుభ్రం చేసేటప్పుడు ప్రజలు దానిని చాలా రుద్దుతారు. మరకలను పోగొట్టేందుకు రకరక ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కానీ ఎంతటికీ తొలగిపోవు. దీని కోసం మార్కెట్లో వివిధ రకాల రసాయనాలు, నణ్ణులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ ఇది కూడా మరకలను తొలగించవు. ఇలాంటి జిడ్డు మరకలను పోగొట్టే సహజమైన పద్ధతులు గురించి తెలుసుకుందాం.

రసాయనాలు లేకుండా మీ పానీలను శుభ్రం చేసుకోండి: ఈ పానీలను శుభ్రం చేయడానికి బంకమట్టి ఉపయోగించడం ఒక ప్రభావవంతమైన మార్గం. పాన్ లను శుభ్రం చేయడానికి బంకమట్టిని తరచుగా ఉపయోగిస్తారు, ఇది సహజంగా పాన్ ఉపరితలం నుండి మురికి, ధూళిని తొలగిస్తుంది. ఈ బంకమట్టిని పాన్ ఉపరితలంపై సులభంగా రుద్దవచ్చు. అలాగే పాన్ పూతకు నష్టం కలిగించదు. మొదట ఈ బంకమట్టిని తేమ చేసి తరువాత పాన్ లేదా కడైపై రుద్దుతారు. ఈ ప్రక్రియ మురికి, నలుపు రెండింటినీ తొలగిస్తుంది. సరైన బంకమట్టిని వాడండి: బంకమట్టి గురించి ప్రత్యేక విషయం అంటే అది పాత్రలను శుభ్రం చేయడమే కాకుండా వాటిని చెడిపోదు. ఈ బంకమట్టి తరచుగా నడి తీరాలలో లేదా చర్మత ప్రాంతాలలో కనిపిస్తుంది. ఇది సహజ స్వేచ్ఛా పనిచేస్తుంది. అలాగే పాత్రల ఉపరితలాన్ని దెబ్బతినకుండా శుభ్రపరుస్తుంది.

బంకమట్టిని చిన్న కణాలు పాత్రపై పేరుకుపోయిన మురికిని సులభంగా తొలగించి దానికి కొత్త రూపాన్ని ఇస్తాయి. చాలా మంది నీటితో కలిపిన బంకమట్టిని ఉపయోగిస్తారు. ఈ మిశ్రమాన్ని పాత్ర ఉపరితలంపై రుద్దడం ద్వారా నూనె, గ్రీజు సులభంగా తొలగిపోతాయి. నీటిలో బంకమట్టి కలిపిపోవడం ఒక రకమైన సహజ క్రియాశీల స్రవ్యర్గా పనిచేస్తుంది. పాత్రలు మెరుగైనా చేస్తుంది. పాత్రలను ఈ విధంగా మెరుగైనా ఉంచండి: బంకమట్టితో శుభ్రం చేసేటప్పుడు బంకమట్టి చాలా గట్టిగా ఉండకూడదని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది పాత్ర ఉపరితలాన్ని గురుకుగా చేస్తుంది. అందుకే ఎల్లప్పుడూ మృదువైన, మృదువైన బంకమట్టిని వాడండి. ఈ పద్ధతి ఇనుప పాత్రలకు, ముఖ్యంగా మెరినీ పాత్ర పాత్రలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

వేసవిలో ఏసీ లేదా కూలర్ ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది.. !!



వేసవి కాలంలో చెమట, వేడి, తేమ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూలర్, గ్లోజు%ని వాడుతారు. ఏసీ నుండి వచ్చే గాలి శరీరానికి ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతిని ఇస్తే, కూలర్ నుండి వచ్చే చల్లని గాలి, చల్లదీ నీటి చిమ్మడంతో మనసులో ప్రశాంతత నింపుతుంది. ఈ రెండూ మంచి వేడి నుండి ఒక వ్యక్తిని రక్షిస్తాయి కానీ ఈ రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది? అనే డాక్టర్ చాలామందిలో ఉంటుంది. ఏసీ, కూలర్ ఏది సరైనదో కొన్ని విషయాలు ఈ ఆర్టికల్లో తెలుసుకుందాం.

కూలర్ మంచి ఎంపిక..
AC గాలి విషయానికి వస్తే.. మంచి వేడి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఇది అత్యంత వేగవంతమైన, సులభమైన మార్గం. ఏసీ గది నుండి వేడిని కొన్ని నిమిషాల్లోనే తొలగించగలదు. అయితే ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే.. ఆనేక విధాలుగా గ్లోజు% కంటే కూలర్ మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కూలర్ గాలిలో తేమను నిలుపుకుంటుంది. తద్వారా చర్మం, శ్వాసకోశ పొడిబారడం తగ్గుతుంది. అయితే AC

గాలిని పొడిగా చేయడం ద్వారా చర్మం, ముక్కు వికాస కలిగిస్తుంది. ఏసీ గాలిలో ఎక్కువ నమయం గడవడం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, కంటి వికాసం, డిప్రెషన్, తలనొప్పి, ఆనేక శ్వాసకోశ ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.

ఒక్క రూపాయి ఖర్చు లేకుండా.. ఈ 5 చిట్కాలతో మీ ఇంట్లో నుంచి ఎలుకలు పారి! చల్లదీ గాలిలో ఉండే ఆస్మా, అల్బెర్గి రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ గాలి గొంతు, ఊపిరితిత్తులు ఎండిపోకుండా కాపాడుతుంది. అయితే ఏసీలోని చల్లని, పొడి గాలి శ్వాసకోశ సమస్యలను తీవ్రతరం చేస్తుంది. AC తో పోలిస్తే కూలర్ శరీరానికి తేలికపాటి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. ఇది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పుల దుష్ప్రభావాల నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. అయితే AC తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వల్ల కీళ్ల నొప్పిలు, జలుబు వస్తుంది. కూలర్ తక్కువ విద్యుత్తును వినియోగిస్తుంది. తద్వారా పర్యావరణంపై తక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. ఇది పరోక్షంగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు గమనిక: ఈ కథనం ఇంటర్నెట్లో అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. దీనిని ధృవీకరించడం లేదు. ఆరోగ్య సమస్యల నివారణకు సంబంధిత వైద్య నిపుణుల ద్వారా సంప్రదించడం ఉత్తమం.



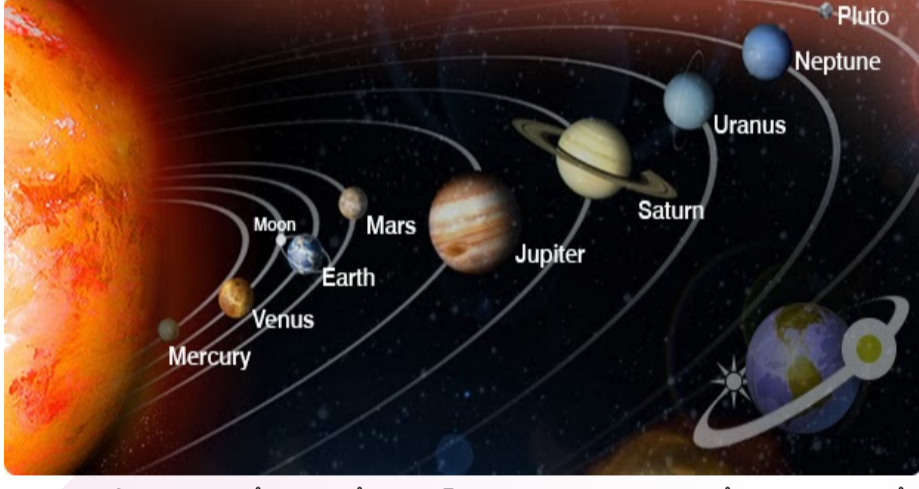
డీమార్ట్ డిస్కాంట్ల మర్మం.. తక్కువ ధరలకు నిత్యావసరాలు ఎలా అందిస్తోంది..?



పెట్టుబడిదారుడిగా రాధాకిషన్ ధమానీ సుపరిచితులు. ఆయన స్థాపించిన డీమార్ట్ కూడా అదే స్థాయిలో విజయవంతంగా కొనసాగుతోంది. చిన్న పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరికీ సుపరిచితులైన పేరు డీమార్ట్. వారంతాల్లో డీమార్ట్ స్టోర్లు జనంతో కిక్కిరిసిపోతుంటాయి. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, డీమార్ట్ సాధారణంగా జనసాంద్రత తక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో తమ స్టోర్లను ఏర్పాటు చేస్తుంది. దీనివల్ల ఆ ప్రాంతాల్లో భూముల ధరలు మరింత అధిగమించుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు మెట్రో నగరాల్లో పరిమితమైన డీమార్ట్ ఇప్పుడు టైల్-2 నగరాలకు కూడా విస్తరించింది. సొంత స్టోర్ల దేశవ్యాప్తంగా డీమార్ట్ కు 415 స్టోర్లు ఉన్నాయి. సొంత స్టోర్లలో విజయవంతమైన స్టాక్ మార్కెట్లో విజయవంతమైన డీమార్ట్ తక్కువ ధరలకు వస్తువులు విక్రయించడానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందింది. అయితే, ఇంత భారీ స్థాయిలో డిస్కాంట్లు ఇప్పడం వెనుక రాధాకిషన్ ధమానీ ప్రత్యేకమైన వ్యాపార వ్యూహం ఉంది. డీమార్ట్

ఎక్కడా కూడా అద్దె స్థలంలో స్టోర్లను తెరవకపోవడమే దీనికి ప్రధాన కారణం. సొంత స్టోర్లలో స్టోర్లు ఉండటం వల్ల నిర్వహణ ఖర్చులు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. అద్దె చెల్లింపులైన అవసరం లేకపోవడంతో, డీమార్ట్ తమ ఖర్చులలో 5-7 శాతం వరకు ఆదా చేస్తుంది. ఈ ఆదా చేసిన మొత్తాన్ని డిస్కాంట్ల రూపంలో వినియోగదారులకు అందిస్తుంది. అంతేకాకుండా, డీమార్ట్ ఎల్లప్పుడూ కొత్త స్టాక్ను అందుబాటులో ఉంచడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. 30 రోజుల్లో నుంచుకు విక్రయించి, కొత్త వస్తువులను అర్డర్ చేయాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తుంది. నిర్వహణ వ్యయాలను తగ్గించుకోవడం ద్వారా పొందిన ప్రయోజనాన్ని వినియోగదారులకు అందించాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే డీమార్ట్ భారీ డిస్కాంట్లు ప్రకటిస్తుంది. తక్కువ ధరల కారణంగా వినియోగదారులు డీమార్ట్ స్టోర్లకు పోటీతుతున్నారు. డీమార్ట్ ఎక్కడా ఉండటంతో స్టాక్ తగ్గరా అయిపోతుంది. దీనివల్ల డీమార్ట్ తయారీ సంస్థలకు పెద్ద మొత్తంలో ఆర్డర్లు ఇస్తుంది. దీంతో ఆయా సంస్థలు కూడా డీమార్ట్ కు కొంత డిస్కాంట్ల వస్తువులను సరఫరా చేస్తాయి. ఈ తగ్గింపును కూడా డీమార్ట్ ప్రజలకు డిస్కాంట్ల రూపంలో అందిస్తుంది. ఇదే డీమార్ట్ విజయ రహస్యం!

గ్రహాలు డ్యాన్స్ చేయడం అంటే ఇదేనేమో భయ్యా..



అత్యంత తక్కువ ధరలకు నిత్యావసరాలు మరియు ఇతర వస్తువులను విక్రయించే సంస్థల్లో డీమార్ట్ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. భారీ డిస్కాంట్లకు పేరుగాంచిన ఈ సంస్థకు దేశవ్యాప్తంగా 400కు పైగా స్టోర్లు ఉన్నాయి. మిగతా రిటైల్ సంస్థల కంటే డీమార్ట్ తక్కువ ధరలకు వస్తువులు అందించడం ద్వారా వినియోగదారులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తుంది. ఇంతకీ, డీమార్ట్ ఈ స్థాయిలో డిస్కాంట్లు ఇవ్వడానికి వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యం ఏమిటి? తెలుసా? విజయవంతమైన వ్యాపార వేత్త ధమానీ వ్యూహం స్టాక్ మార్కెట్లో విజయవంతమైన

మన సౌర కుటుంబంలో సూర్యుడితో పాటు తొమ్మిది గ్రహాలున్నాయి. అవి.. బుధుడు, శుక్రుడు, భూమి, అంగారకుడు, గురుడు, శని, యురేనస్, నెప్ట్యూన్, ప్లూటో. అయితే, 2006లో ఖగోళ శాస్త్రవేత్తలు ప్లూటోను గ్రహాల జాబితా నుంచి తొలగించారు. ఇక ఈ గ్రహాలన్నీ తమ చుట్టూ తాము తిరుగుతూ.. గురుత్వాకర్షణ శక్తి కారణంగా సూర్యుడి చుట్టూ ఒక దీర్ఘవృత్తాకార కక్ష్యలో తిరుగుతాయి. అయితే, ఈ గ్రహాలన్నీ సూర్యుడి చుట్టూ ఒక కక్ష్య పూర్తి చేయడానికి వాటి దూరాన్ని బట్టి సమయం పడుతుంది. బుధుడు సూర్యుడి చుట్టూ ఒక

రోడ్ తిరగడానికి సుమారు 88 రోజులు పడుతుంది. శుక్ర గ్రహానికి సుమారు 225 రోజులు పడుతుంది. భూమి 365.25 రోజులు తీసుకుంటుంది. అంగారకుడు సూర్యుడిని ఒకసారి చుట్టేయడానికి సుమారు 687 రోజులు తీసుకుంటుంది. గురుడు (అతి పెద్ద గ్రహం) సుమారు 11.86 సంవత్సరాల కాలం తీసుకుంటుంది. శని సుమారు 29.46 సంవత్సరాలు, యురేనస్ సుమారు 84 సంవత్సరాలు, నెప్ట్యూన్ సుమారు 164.8 సంవత్సరాలు, ప్లూటో సుమారు 248 సంవత్సరాల కాలం తీసుకుంటాడు. పడుతుంది.

ఇలాంటి వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. అయితే, ఇందులో అన్ని గ్రహాల లక్షణాలు చూపించారు. ఈ రెండు గ్రహాల సూర్యుడి చుట్టూ దీర్ఘవృత్తాకార కక్ష్యలో తిరుగుతున్నాయి. ఇక ఈ వీడియోలో గురు గ్రహం సూర్యుడి చుట్టూ ఒక రౌండ్ పూర్తి చేసే సరికి భూమి 12 సార్లు చుట్టేస్తుంది. చూసేందుకు రెండు గ్రహాలు డ్యాన్స్ చేస్తున్నాయో? అన్నట్లుగా అందంగా కనిపిస్తుంది. ఈ వీడియోను ఖగోళ ప్రിയములు తెగ లైక్ కొరచుతూ షేర్ చేస్తున్నారు.

రోబోలపై ట్యాక్స్.. సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున చర్చ.. ఏఐతో ఉద్యోగాలకు ఎసరు..



ఫీచర్స్ : మైక్రోసాఫ్ట్ అధినేత బిల్ గేట్స్ రోబోలపై ట్యాక్స్ వేయాలని కామెంట్స్ చేశాడు. 2017లో ఈ వ్యాఖ్యలు చేసినా.. ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్నాయి. పెద్ద డిస్కంట్లకు దారితీశాయి. కారణం మాస్టర్ఫ్రాంట్లో, లాజిస్టిక్స్ రంగాల్లో ఏఐ అంటే తమ ఉద్యోగాలను కోల్పోతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆప్టిమైజేషన్ ఇంటెలిజెన్స్ ఈజీగ్ కోడ్ జనరేట్ చేస్తుంది.. మనషుల అవసరం లేకుండా పోతుంది. కష్టపడి సంపాదించిన డిగ్రీలు, పీజీలకు వాల్యూ లేకుండా పోతుంది. ప్రత్యేకంగా నేర్చుకున్న కర్పొలతో యూజ్ లేక ఆర్డర్ మీద పదార్థాల వస్తుంది. ఈ మధ్య ట్రెండ్ అవుతున్న కాన్సెప్ట్ నిజమైతే ఇక పరిస్థితి అంతే. విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు పనిలేక ఇంట్లో కూర్చోవాల్సిందే. మానసికంగా కుమిలిపోవాల్సిందే.

యూనివర్సల్ బేసిక్ ఇన్కమ్ అంటే..? యూనివర్సల్ బేసిక్ ఇన్కమ్ అనేది ప్రతి వ్యక్తికి నిర్దిష్ట మొత్తంలో డబ్బును, పరతులు లేకుండా క్రమం తప్పకుండా అందించే ఆర్థిక విధానం. దీని ప్రయోజనాలు వివిధ సామాజిక, ఆర్థిక సందర్భాలలో గమనించవచ్చు. పేదరికం తగ్గింపు: UBI ప్రతి వ్యక్తికి కనీస ఆదాయాన్ని అందించడం ద్వారా పేదరికాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. బిల్ గేట్స్ 2024 నెట్ఫ్లెక్స్ సిరీస్లో పేర్కొన్నట్లు.. అమెరికాలో బాలల పేదరికం సంవత్సరానికి %11 ట్రిలియన్లకు పైగా ఖర్చును కలిగిస్తుంది. UBI ఈ ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆర్థిక భద్రత: UBI వ్యక్తులకు ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని అందించడం ముఖ్యంగా ఆలోమేషన్ వల్ల ఉద్యోగ సమస్యల ఎదుర్కొనే వారికి సహాయంగా ఉంటుంది. కనీస జీవన వ్యయాలను (ఆహారం, గృహం, ఆరోగ్యం) కవర్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఆర్థిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. స్వజనాత్మకతను ప్రోత్సహించడం: UBI ఆర్థిక భద్రతను అందించడం ద్వారా వ్యక్తులు కొత్త వ్యాపారాల ప్రారంభించడం, విద్యను

కొనసాగించడం లేదా స్వజనాత్మక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం వంటి రిస్క్లను తీసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది ఆర్థిక వ్యవస్థలో అవిచ్ఛరణను పెంచుతుంది. సామాజిక సమానత్వం: UBI ఆదాయ అసమానతలను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది ఆర్థిక స్థితి లేదా ఉద్యోగ స్థితితో సంబంధం లేకుండా.. అందరికీ సమానంగా అందించబడుతుంది. ఇది సామాజిక బంధుత్వం ప్రోత్సహిస్తుంది. వివక్షను తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్యం మెరుగుల: ఆర్థిక ఒత్తిడి తగ్గడం వల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. UBI ఆరోగ్య సంరక్షణ, ఇతర అవసరమైన సేవలకు ప్రాప్యతను పెంచుతుంది. ఇది సమాజంలో మొత్తం శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది. ఆలోమేషన్ల అనుగుణంగా మార్పు: ఆలోమేషన్, AI వల్ల ఉద్యోగాలు తగ్గుతున్న నేపథ్యంలో.. UBI ఉద్యోగ సమస్యలను ఎదుర్కొనే వారికి ఆర్థిక మద్దతును అందిస్తుంది. బిల్ గేట్స్ రోబోల్ పన్ను ద్వారా సేకరించిన ఆదాయం UBI కార్యక్రమాలకు నిధులు సమకూర్చడానికి ఉపయోగపడవచ్చని సూచించారు.

వేసవి సెలవుల్లో అనారోగ్యం పాలవ్వకుండా ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే!



ప్రస్తుతం వేసవి కాలం కావడంతో సూర్యుడికి సెలవులు రావడం సహజమే. ఈ పరిస్థితులలో పిల్లలు ఇళ్లలోనే గడిపి పరిస్థితి నెలకొంది. ఇంతకాలం ఉదయాన్నే సూర్యుడి వెళ్లే సాయంత్రానికి తిరిగి వచ్చే అలవాటులో ఉన్న పిల్లలు ఇప్పుడు ఇంట్లో ఎక్కువ సమయం ఉంటారు. అయితే వేసవి కాలంలో పిల్లలు వేడి, తేమ, ధూళి, కాలుష్యం వంటి సమస్యల మధ్య ఎ - రి

ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడవచ్చు. మరి వాటి కోసం తగిన శ్రద్ధ వహించాల్సింది అవసరం ఉంది. అందుకోసం కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మరి అవేంటో ఒక లుక్ వేద్దామా.. వేసవి వేడి తీవ్రంగా ఉండే ఈ సమయంలో పిల్లలకు చికాకు పెట్టించే పాపులర్ పాల్సెట్ల బట్టలు కాకుండా, తేలికగా ఉండే కాటన్ దుస్తులను వేయించడం మంచిది. ఇవి శరీరానికి తేమను ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉంది, చర్మం ఇరుకుగా లేకుండా ఉండిపోవడాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఒకవేళ పిల్లలు బయటకు వెళ్లే అవసరం వస్తే డోసులు, ఇతర కీటకాల నుంచి కాపాడేందుకు లోషన్స్ వాడాలి. ఇది చర్మాన్ని రక్షిస్తూ దద్దుర్లు, తామర పంటి సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా వేసవిలో చెమట ఎక్కువగా రావడం వల్ల చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. వీటిని నివారించేందుకు సహజమైన నేచురల్ రెమిడిస్, సన్స్క్రీమ్ లోషన్లు, మాయిశ్చరైజర్లు ఉపయోగించాలి. ఇవి %ఖం% కిరణాల ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి కీలకంగా పనిచేస్తాయి. సెలవుల్లో పిల్లలు ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్ తింటారు. ఇంకా క్యూర్బాన్బెడ్డ్ (డ్రీంక్స్) తీసుకుంటారు. ఇది గ్యాస్, కడుపునొప్పి, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వీటిని నివారించేందుకు శుభ్రమైన, ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని అందించడం ద్వారా భయపడవచ్చు. పిల్లలు బయట ఆది ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు చేయాలి. లేకపోతే క్రిములు ఇంట్లోకి చేరి అనారోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతాయి. అటల్లో

మునిగిపోయే పిల్లలు ఎక్కువగా నీరు తాగడం మరిచిపోతారు. దీని వల్ల డిహైడ్రేషన్ తోనవుతారు. కాబట్టి వారిని తరచూ నీరు తాగమని చెప్పాలి. అలాగే పండ్ల రసాలు, వారిజ జ్యూస్ వంటి హైడ్రేటింగ్ పానీయాలను ఇవ్వాలి. సెలవుల్లో పిల్లలు స్నాక్సులు అలవాటు పడిపోతారు. దీంతో వారి ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. అందులో తాజా పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, ఫ్రూట్ నలాడ్స్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను ఇంట్లోనే తయారుచేసి ఇవ్వాలి. వేసవి తాపం తీవ్రమవుతున్న నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి సమయంలో పిల్లలను బయటకు పంపకుండా చూడాలి. అవసరమైతే మాత్రమే, అది కూడా ఉదయం లేదా సాయంత్రం చల్లగా ఉన్న సమయంలోనే బయటకు పంపాలి. సూర్యుడి నుండి వచ్చే ప్రమాదకర %ఖం% కిరణాలు, గాలిలో కలిసిన కాలుష్య కారణాలు పిల్లలకు అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. వీటిని నివారించేందుకు అందరిలో శుభ్రత పాటించాలి. అవసరమైతే ముఖ్యమంత్రి వాడించాలి. మొత్తంగా వేసవి సెలవుల్లో పిల్లలు అనందంగా గడవడం కంటే ముందు ఆరోగ్యంగా ఉండడం ముఖ్యం. పై సూచనలు పాడిస్తూ వారి ఆరోగ్యం విషయంలో తగ్గింపులను సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, పిల్లలు ఈ సెలవులను ఆరోగ్యంగా, సురక్షితంగా గడిపే అవకాశం

దిశ, ఫీచర్స్ : అడినల్ ఫెటిగ్. ఈ మధ్య చాలామందిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో 'అడినల్ ఫెటిగ్' (శ్వాసాంతివజ్ఞుత్తి ట్రిప్లెట్లబి%) ఒకటి. ఒకప్పుడు పెద్దల్లోనే కనిపించే ఈ ప్రాణం ఇప్పుడు యువతకు కూడా ఇబ్బంది పెడుతోందిని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శారీరక బలహీనత, తరచూగా నీరసం, కొంచెం శారీరక శ్రమ చేయడానే తీవ్రమైన అలసటకు గురికావడం ఈ వ్యాధి ప్రత్యేకత. మూత్ర విండలపై భాగంలో ఉండే అడినల్ గ్రంథులు సరిగ్గా పనిచేయకపోవడంవల్ల ఈ అడినల్ ఫెటిగ్ లేదా అడినల్ ఎక్సాన్సన్ అనే ఆరోగ్య సమస్య తలెత్తుతుంది. లక్షణాలు :- తీవ్రమైన అలసట, అధికంగా మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, తీపి, ఉప్పుగా ఉండే ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తినడం, బద్ధకం ఆపహించడం, మహిళల్లో అయితే

ప్రీమెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, మెనోపాజ్ సమయంలో బ్లడ్ ప్రెషర్ వంటివి కూడా ఈ వ్యాధి లక్షణాలుగా ఉంటాయి. ఇటువంటి సందర్భాల్లో అడినల్ గ్లాండ్స్ శరీర అవసరాలను తీర్చడంలో సరిగ్గా పనిచేయవచ్చు. నివారణ :- కొన్ని రకాల ఆహారాలు, మందుల ద్వారా ఈ సమస్య తగ్గుతుందిని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పోస్టోతేనిక్ యాసిడ్ గా విలపజడే ఆహారం (విటమిన్ B5) దీనిని నివారిస్తుంది. విటమిన్ B6, విటమిన్ సి లభించే ఆహారాలు కూడా వాటి వ్యవస్థను ఉత్తేజ పరిచి, ఒత్తిడిని దూరం చేయడంవల్ల అడినల్ ఫెటిగ్ను తగ్గిస్తాయి.

ప్రీమెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, మెనోపాజ్ సమయంలో బ్లడ్ ప్రెషర్ వంటివి కూడా ఈ వ్యాధి లక్షణాలుగా ఉంటాయి. ఇటువంటి సందర్భాల్లో అడినల్ గ్లాండ్స్ శరీర అవసరాలను తీర్చడంలో సరిగ్గా పనిచేయవచ్చు. నివారణ :- కొన్ని రకాల ఆహారాలు, మందుల ద్వారా ఈ సమస్య తగ్గుతుందిని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పోస్టోతేనిక్ యాసిడ్ గా విలపజడే ఆహారం (విటమిన్ B5) దీనిని నివారిస్తుంది. విటమిన్ B6, విటమిన్ సి లభించే ఆహారాలు కూడా వాటి వ్యవస్థను ఉత్తేజ పరిచి, ఒత్తిడిని దూరం చేయడంవల్ల అడినల్ ఫెటిగ్ను తగ్గిస్తాయి.

బిన్న పనికే అలసిపోతున్నారా? అడ్రినల్ ఫెటిగ్ కావచ్చు..!



శ్రీనివాస మంగాపురం నుంచి ఫస్ట్ సింగిల్.. 'అలేల్లే అలేల్లే' డేట్ లాక్!

టాలీవుడ్ యువ దర్శకుడు అజయ్ భూపతి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న లేట్స్ట్ మూవీ 'శ్రీనివాస మంగాపురం' ఈ సినిమాతో సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు మేనల్లుడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని హీరోగా పరిచయమవుతుండగా, రవీనా టాండన్ కూతురు రాషా ధదాని హీరోయిన్ గా టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇస్తోంది. ఇప్పటికే మూవీ నుంచి టీజర్ ను విడుదల చేయగా.. ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుంది. అయితే తాజాగా మూవీ నుంచి ఫస్ట్ సింగిల్ అప్డేట్ ను పంచుకున్నారు మేకర్స్. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మొదటి సాంగ్ "అలేల్లే అలేల్లే" ఏప్రిల్ 29న విడుదల చేయబోతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పాటకు శ్రీమణి సాహిత్యం అందించగా జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ గ హరిప్రియ కలిసి పాడారు. జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందించాడు. జయకృష్ణ ఘట్టమనేని, రాషా ధదానితో పాటు, కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. '100', 'మంగళవారం' వంటి వైవిధ్యమైన చిత్రాల తర్వాత అజయ్ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రాబోతుండటంతో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. చందమామ కథలు పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై జెమిని కిరణ్ నిర్మిస్తుండగా, ప్రముఖ నిర్మాత అశ్వినీ దత్ సమర్పిస్తున్నారు. ఇది ఒక ఇంటిన్స్ లవ్ డ్రామాగా రూపొందుతోంది.



2026 సమ్మర్ కి దూరంగా స్టార్ హీరోలు...

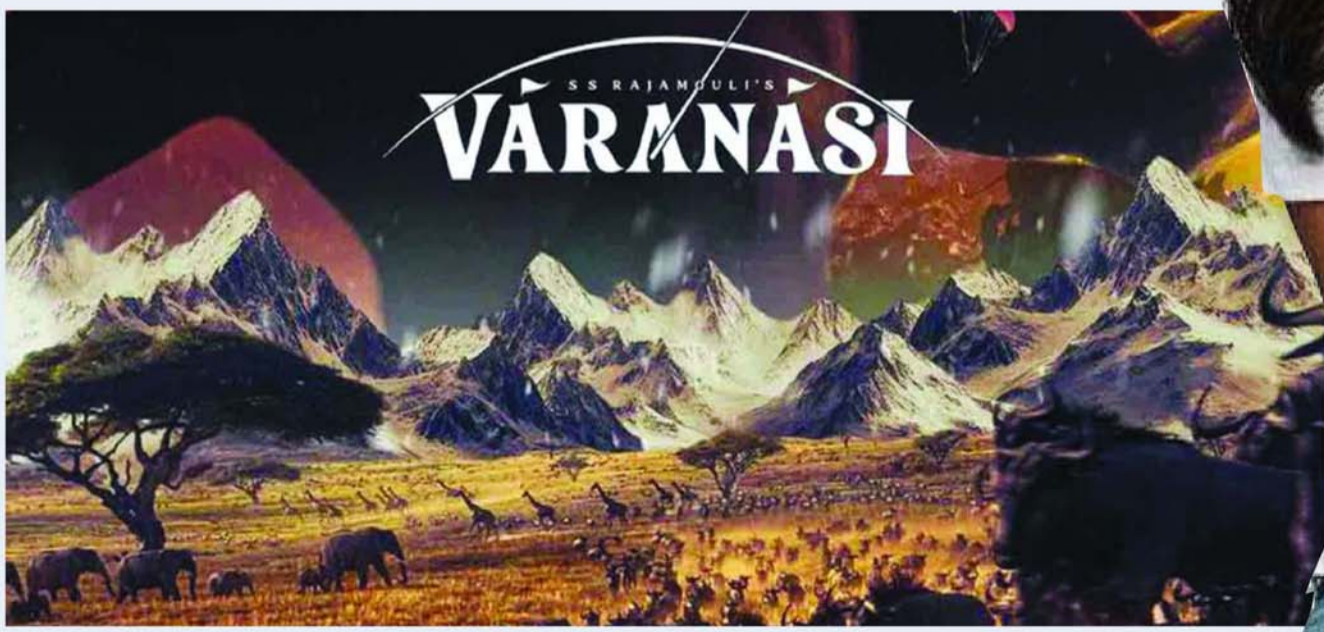
మిడ్ రేంజ్ సినిమాలకి గోల్డెన్ ఛాన్స్

టాలీవుడ్ లో సమ్మర్ సీజన్ అంటే సాధారణంగా స్టార్ హీరోల భారీ సినిమాలు, బాక్సాఫీస్ రికార్డుల సందడి గుర్తుకు వస్తాయి. అయితే 2026 మే నెల మాత్రం పూర్తి భిన్నంగా ఉండనుంది. ఈసారి పెద్ద స్టార్ సినిమాలు లేకపోవడంతో థియేటర్లలో ఒక రకమైన 'స్టార్ వాక్యూమ్' కనిపిస్తోంది. కానీ ఇదే పరిస్థితి చిన్న మిడ్ రేంజ్ సినిమాలకు గోల్డెన్ ఛాన్స్ గా మారింది. సమ్మర్ హాల్ డే సీజన్ కావడంతో ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ థియేటర్లకు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో భారీ ఓపెనింగ్స్ కోసం స్టార్ పవర్ లేకపోయినా, ఒకసారి పాజిటివ్ టాక్ వస్తే కలెక్షన్స్ ను నిలబెట్టుకునే అవకాశం ఈ సినిమాలకు ఉంది. అందుకే ఈసారి సక్సెస్ ఫుల్ గా కంటెంట్ చేతుల్లోనే ఉండనే అభిప్రాయం బలపడుతోంది. గతంలో స్టార్ ఇమేజ్ ఒక సినిమాను కనీసం మొదటి వీకెండ్ వరకైనా లాగేది. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి మారిపోయింది. సోషల్ మీడియా, రివ్యూల ప్రభావంతో వర్గ్ ఆఫ్ మోత్ కీలకంగా మారింది. మంచి కథ, బలమైన భావోద్వేగాలు, ఎంగేజింగ్ స్ట్రీమ్ లైన్ ఉంటే స్టార్ లేకపోయినా ప్రేక్షకులను థియేటర్లకు రప్పించవచ్చని ఇటీవల వచ్చిన పలు సినిమాలు నిరూపించాయి. ఈ మేలో రిలీజ్ అవుతున్న సినిమాలు కూడా అదే ట్రెండ్ ను ఫాలో అవుతున్నాయి. ఈ సీజన్ ను ముగించే ఆసక్తికరంగా మారుతున్న అంచన 'కంబ్యాక్ స్టోరీస్'. సమంత రూత్ ప్రభు చాలా గ్యాప్ తర్వాత 'మా ఇంటి బంగారం' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఇది ఆమెకు సాధారణ రిలీజ్ కాదు.. ఒక రీడెఫినిషన్. నటిగా మాత్రమే కాకుండా ప్రొడ్యూసర్ గా కూడా అడుగు పెడుతున్న సమంతకు ఇది ఒక భారీ ఛాలెంజ్. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో కూడిన ఈ కథ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటే, ఆమె కెరీర్ లో కీలక మలుపు తిరిగి అవకాశం ఉంది. మరోవైపు నిఖిల్ సిద్ధార్థ్ పరిస్థితి కూడా కీలక దశలోనే ఉంది. 'కార్మికీయ 2' తర్వాత వచ్చిన ఫ్లాప్స్ అతని మార్కెట్ పై ప్రభావం చూపించాయి. ఇప్పుడు 'స్వయంభు' వంటి భారీ పీరియాడిక్ ప్రాజెక్ట్ తో వస్తున్న నిఖిల్ కు ఇది డూ ఆర్ డై పరిస్థితి. భారీ బడ్జెట్, విభిన్న కథాంశం ఈ సినిమాను సక్సెస్ చేస్తే అతని కెరీర్ మరో స్థాయికి చేరుకోగలడు. లేకపోతే మరింత ఒత్తిడి ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఇక దర్శకుడు తరుణ్ భాస్కర్ విషయానికి వస్తే, డైరెక్టర్ గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఆయన యాక్షన్ గా మాత్రం ఇంకా తన స్థానం కోసం పోరాడుతున్నారు. 'గాయపద్ద సినిమా' సినిమాతో మరోసారి తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటున్నారు. ఈ చిత్రం అతనికి నటుడిగా సర్వైవల్ టెస్ట్ గా మారింది. మొత్తానికి, టాలీవుడ్ సమ్మర్ 2026 ఒక కీలక పరీక్షగా నిలుస్తోంది. స్టార్ పవర్ లేకపోయినా కంటెంట్ బలంగా ఉంటే సినిమాలు ఎలా నిలబడతాయో, అలాగే ముఖ్య నటుల కెరీర్లు ఎలా మలుపుతీసుకుంటాయో ఈ సీజన్ నిర్ణయించనుంది.



మెక్సికో వీధుల్లో 'వారణాసి'..

రాజమౌళి-మహేష్ సినిమాపై గ్లోబల్ రేంజ్ రెస్పాన్స్!



భారతీయ సినిమా ఖ్యాతిని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిన దర్శక ధీరుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి, సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కలయికలో రూపుదిద్దుకుంటున్న భారీ బడ్జెట్ చిత్రం 'వారణాసి'. ఈ చిత్రం తాజాగా మెక్సికో సిటీలో జరుగుతున్న అతిపెద్ద పాప్ కల్చర్ ఫెస్టివల్ 'జిజిలా వీఐ 2026 కామిక్ కాన్'లో సందడి చేసింది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక ఈవెంట్ లో ప్రదర్శించిన ఫస్ట్ గ్లింప్ చూసి అంతర్జాతీయ ప్రేక్షకులు ఫిదా అయ్యారు. ఇక ఈ వేడుకకు రాజమౌళి స్వయంగా హాజరు కాలేకపోయినప్పటికీ, ఆయన పంపిన ప్రత్యేక వీడియో సందేశం ఇప్పుడు ఇంటర్నెట్ ను ఊపేస్తోంది. మెక్సికో అభిమానులందరికీ నమస్కారం! 'వారణాసి' కేవలం ఒక సినిమా మాత్రమే కాదు.. అదొక అద్భుతమైన సాహసయాత్ర. భారతీయ పురాణ గాథలను (మైథాలజీ), ప్రపంచస్థాయి యాక్షన్ తో మేళవించి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నాం అని రాజమౌళి పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఈ సినిమాలో మహేష్ బాబును రాజమౌళి చూపిస్తున్న విధానంపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రపంచ ప్రేక్షకులు మునుపెన్నడూ చూడని ఒక కొత్త మహేష్ ను ఈ సినిమాలో చూస్తారు అని జక్కన్న భరోసా ఇవ్వడం గమనార్హం. గ్లింప్ లో మహేష్ బాబు పాదవాటి జుట్టు, రఫ్ గడ్డంతో చాలా కరుకుగా కనిపించారు. మైసన్ డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలో హాట్ చేసిన యాక్షన్ సీక్వెన్స్ హాలీవుడ్ స్థాయిని మించి ఉన్నాయని అక్కడి ప్రేక్షకులు ప్రశంసిస్తున్నారు. కాగా ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్ గా మారింది.



ప్రియాంక చోప్రాకు అరుదైన గౌరవం

హీరోయిన్ ప్రియాంక చోప్రాకు అరుదైన గౌరవం లభించింది. ఆమెను 'గ్లోబల్ వాన్ గార్డ్' పురస్కారం వరించింది. ఆసియా పసిఫిక్ కమ్యూనిటీకి చెందిన అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యక్తులను 'గ్లోబల్ హాస్' సంస్థ 'గ్లో గాలా' ఈవెంట్ లో సత్కరిస్తుంటుంది. 'గ్లో గాలా -- 2026' ఐదో వార్షికోత్సవం ఈ ఏడాది మే 9న లాస్ ఏంజిల్స్ లోని మ్యూజిక్ సెంటర్ లో జరగనుంది. ఈ వేడుకలోనే ప్రియాంక చోప్రా గ్లోబల్ వాన్ గార్డ్ సత్కారం అందుకోనున్నారు. సినిమా పరిశ్రమలో పాతక సంవత్సరాల కెరీర్, ఏషియన్ పసిఫిక్ అండ్ వెస్ట్రన్ ఇండస్ట్రీల మధ్య వారధిగా ఉండటం వంటి అంశాల నేపథ్యంలో ప్రియాంకను ఈ అవార్డుకి ఎంపిక చేశారు. ప్రియాంకతో పాటు అమెరికన్ నటుడు చార్లెస్ మెథ్యూస్, సాత్ కొరియన్ సింగర్ కిమ్ యూన్ జే వంటి వారు ఈ వేడుకలో పురస్కారాలను అందుకోనున్నారు. 'ఏ న్యూ గ్లో వరల్డ్' థీమ్ తో జరగనున్న 'గ్లో గాలా -- 2026' ఈవెంట్ లో సినీ ఇండస్ట్రీతో? పాటు వ్యాపారం, ఫ్యాషన్, స్పోర్ట్స్ వంటి ఇతర రంగాల్లో ప్రతిభ చూపిన వారికి కూడా అవార్డులను ప్రధానం చేస్తారు. వివిధ రంగాలకు చెందిన 650 మంది ప్రముఖుల సమక్షంలో 'గ్లో 100' జాబితాలో ఉన్న వారికి అవార్డులు ప్రధానం చేస్తారు.