



అనంత జనశక్తి

జనం కోసమే మా అక్షరం

12.09.2026
శనివారం | రంగారెడ్డి
సంపుటి : 01 | సంచిక : 74
పేజీలు : 08 | వెల : రూ.5

AJS
అనంత జనశక్తి
జనం కోసమే మా అక్షరం

ఉగ్రవాదాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాం

- బ్రిక్స్ దేశాలు రెట్టింపు వేగంతో పుంజుకున్నాయి.
- సీమాంతర ఉగ్రవాదం మోడి కామెంట్
- అనేక రకాలుగా ఉగ్రవాద ముప్పు
- అన్ని ప్రయత్నాలకు భారత్ నిరంతరం మద్దతిస్తోంది
- బజినెస్ ఫోరంలో మోడీ కీలక వ్యాఖ్యలు 2లో..



న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 11, అనంతజనశక్తి న్యూస్

అమెరికాలో 9/11 దాడులు జరిగి పాతికేళ్లు అయిన నేపథ్యంలో మృతులకు ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ నివాళులు అర్పించారు. ఉగ్రవాదం వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లెక్కలేనన్ని మరణాలు చోటుచేసుకున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సీమాంతర ఉగ్రవాదంతో భారత్ దశాబ్దాలుగా పోరాడుతూనే ఉందన్నారు. 'ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉగ్రవాదం లెక్కలేనన్ని ప్రాణాలను బలిగొంది. సీమాంతర ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా భారత్ అనేక దశాబ్దాలుగా పోరాటం చేస్తోంది. ఉగ్రవాద ముప్పు అనేక రకాలుగా మారుతోంది.

పరస్పరం నమ్మకంతో వ్యాపార సంబంధాలు

రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్



న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 11, అనంతజనశక్తి న్యూస్

బిక్స్ 2026 సమ్మిట్ వేళ ఏర్పాటు చేసిన ట్రిక్స్ బిజినెస్ ఫోరమ్ లో రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో వస్తున్న మార్పులు, వ్యాపార భాగస్వామ్యాల ప్రాధాన్యత గురించి ఆయన కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. వ్యాపార బంధాలే వెన్నుముక పరస్పరం నమ్మకంతో కూడిన వ్యాపార సంబంధాలు, ఆర్థిక భాగస్వామ్యాలే అంతర్జాతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ప్రధాన ఆధారమని, ఇవి ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను అధిగమించడానికి, దేశాల మధ్య సంబంధాలను బలోపేతం చేయడానికి దోహదపడతాయని పుతిన్ పేర్కొన్నారు. గతంలో గ్రోబల్ ఆర్థిక వ్యవస్థకి నాయకత్వం వహించిన పాత శక్తుల (ఆర్థిక వ్యవస్థలు) స్థానంలో కొత్త ఆర్థిక యంత్రాలు వస్తున్నాయని, ఇది సహజమైన మార్పు అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

జెన్ ఆల్ఫా, జెన్ బీటా పైనే నా ఫోకస్



పేదలకు మేలు జరగాలనే విద్యాశాఖ నా వద్ద.. "బడ్జెట్ లో విద్యకు 15 శాతం కేటాయించాలనేదే నా లక్ష్యం. పేదలకు మేలు జరగాలనే కీలకమైన విద్యాశాఖను నా వద్ద ఉంచుకున్నా. రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ విద్యారంభాలు 28,163 ఉన్నాయి. 28.77 లక్షల మంది విద్యార్థులు అందులో చదువుతున్నారు. ఈ మూడేళ్లలో విద్యాశాఖపై రూ.7,554 కోట్లు అదనంగా ఖర్చు పెట్టాం. విద్యా

హక్కు చట్టం ప్రకారం 30 మంది విద్యార్థులకు ఒక టీచర్ ఉండాలి. కానీ, తెలంగాణలో చూత్రం 17 మంది విద్యార్థులకు ఒక టీచర్ ఉన్నారు. మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే 11 వేల ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాలు భర్తీకి నోటిఫికేషన్ ఇచ్చాం. 55 రోజుల్లో 10,600 మందికి ఉపాధ్యాయ నియామక పత్రాలు అందజేశాం. ఏ చిన్న ఆరోపణ కూడా లేకుండా డిఎస్సీ నియామక ప్రక్రియ పూర్తి

చేశాం. 10 ఏళ్లపాటు అధికారంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్ 7,857 మంది టీచర్లను నియమించింది. వచ్చే ఏడాది రాష్ట్రానికి హార్వర్డ్ వర్సటీ రాబోతోంది. లండన్ వర్సటీ, నార్త్ ఈస్టర్న్ వర్సటీ వర్సటీ లా రాబోతున్నాయి. తెలంగాణకు పబ్లికర్ అని చెప్పుకొనే ఒకాయన గుంటూరులో చదువుతున్నారు. పబ్లికర్తో కొట్లాడే సోదరిముణి పిల్లలూ అమెరికాలో చదువు

తారు. గుంటూరులో చదివిన ఆయన బండ్లోకు ఉద్యోగానికి కూడా పనికీరాదు. ఆయన్ను మన నెత్తిన పెట్టారు. నేను పేదరికంలో పట్టాను.. ప్రభుత్వ స్కూళ్లలో చదివాను. ఆయనకు ఇంగ్లీష్ వస్తుందని నేను అసూయపడుతున్నానని అంటున్నారు. ఆయన్ను చూసి అసూయపడేవాళ్లు లేరు.. అసహించుకునేవారే ఉన్నారు. 5లో..

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కామెంట్
- తరగతి గదుల్లోనే దేశ భవిష్యత్
- విద్యకు భారీగా నిధులు
- 10,600 మంది టీచర్ల నియామకం
- డిఎస్సీపై ఆరోపణలు లేవు
- హార్వర్డ్ వర్సటీ రాక
- పాలిటెక్నిక్ ల పైవేటికరణ లేదు
- సిగ్నల్ వర్సటీలతో అవకాశాలు
- పేదల కోసమే విద్యాశాఖ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11, అనంత జనశక్తి న్యూస్ అందరూ జెన్ జీ గురించి ఆలోచిస్తే.. తాను మాత్రం జెన్ ఆల్ఫా, జెన్ బీటా గురించి ఆలోచిస్తున్నానని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. దేశం భవిష్యత్ తరగతి గదుల్లో ఉందని సంపూర్ణంగా విశ్వసిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే ఉత్తమ విద్యా విధానాలను రాష్ట్రానికి తీసుకొస్తున్నామన్నారు. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం విద్యకు రూ.18,955 కోట్లు కేటాయిస్తే.. 2025-26లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ.23,729 కోట్లు, 2026-27లో రూ.27,663 కోట్లు కేటాయించిందని తెలిపారు. శాసనసభ సమావేశాల్లో భాగంగా విద్యాశాఖపై జరిగిన చర్చలో సీఎం సుదీర్ఘంగా మాట్లాడారు.

పాఠశాలల్లో వంద శాతం ఫలితాలు సాధించాలి



- కలెక్టర్లతో మంత్రి లోకేశ్
- ఆ దిశగా కలెక్టర్లు కార్యాచరణ రూపొందించాలి
- పాఠశాల భవనాలు పటిష్టంగా ఉండాలి
- ఉద్యోగ అవకాశాలు లభించే విధంగా నైపుణ్యభివృద్ధి

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 11, అనంతజనశక్తి న్యూస్

పాఠశాలల్లో వంద శాతం ఫలితాలు సాధించే దిశగా కలెక్టర్లు కార్యాచరణ రూపొందించి అమలు చేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆదేశించారు. బోర్డు పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత శాతాన్ని మరింత పెంచేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. 2లో..

దేశ చరిత్రలో కనీవినీ ఎరుగని భూదోపిడి

- భూబకాసురలదే రాజ్యం
- ఇందిరమ్మ రాజ్యం కాదు
- కాంగ్రెస్ నాయకులపై కేటీఆర్ ఫైర్
- భూములను కాపాడాల్సిన కాపలాదారులే..
- కట్టాదారులుగా మారారని మండిపాటు 2లో..



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11, అనంత జనశక్తి న్యూస్

ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో భూబకాసురలదే రాజ్యమని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో దేశ చరిత్రలో కనీవినీ ఎరుగని భూదోపిడి జరుగుతోందని ఆరోపించారు.

నేతన్నలకు ఊరట

- నూతన నేతన్న భరోసా పెన్షన్ ధరభాస్తులలో కీలక నిబంధన మినహాయింపు
- బ్యాంకు ఖాతాల స్టేట్ మెంట్ ఇవ్వాలన్న అవసరం లేదు
- రాష్ట్ర చేనేత, జొళి శాఖ మంత్రి సవిత



2లో..

ఆంధ్రప్రదేశ్ ను గ్లోబల్ టూరిజం హబ్ గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం

- విశాఖలో రెండవ రోజు జరిగిన ఐఎటీఓ సదస్సులో మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ సస్థం
- టూర్ ఆపరేటర్లు, ప్రముఖ హోటల్ గ్రూప్లతో మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ సుదీర్ఘ భేటీ.. కీలక అంశాలపై చర్చ 2లో..



కేసీఆర్ ప్రజల గురించి ఆలోచిస్తున్నారు

- రేవంత్ రెడ్డి భూముల గురించి ఆలోచిస్తున్నాడు
- మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు
- రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారులుగా మారారు
- పొంగులేటిపై సంచలన కామెంట్లు 2లో..



ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు డీఏ పెంపు

- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ప్రభుత్వం 5లో..



రాష్ట్రంలో 3,736 మద్యం దుకాణాలే.. ఏడాది పాటు కొనసాగింపు

- మద్యం విక్రయాలపై ఇక డిజిటల్ నిఘా.. ప్రతి దుకాణంలో నాలుగు సీసీ కెమెరాలు
- లైసెన్సుల రెన్యూవల్ కు 38 శాతం రిటైల్ ఎక్సైజ్ పన్ను.. కొత్త పాలసీ జారీ

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 11, అనంతజనశక్తి న్యూస్

రాష్ట్రంలో 202627 సంవత్సరానికి కొత్త ఎక్సైజ్ షాప్స్ పాలసీని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం ఉన్న 3,736 మద్యం దుకాణాల సంఖ్యను యథా తథంగా కొనసాగిస్తూ 2026 అక్టోబర్ 1 నుంచి 2027 సెప్టెంబర్ 30 వరకు ఏడాది పాటు కొత్త పాలసీ అమలు చేయనుంది.



కులగణన అత్యంత ఆవశ్యం

- దేశానికే ఆదర్శం
- తెలంగాణ కులగణన మోడల్
- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క
- సమగ్ర కుటుంబ సర్వే దేశంలోనే.. 2లో..
- ఒక సరికొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 11, అనంతజనశక్తి న్యూస్ తెలంగాణ శాసనసభ వేదికగా బలహీన వర్గాల హక్కులు, కులగణన అంశంపై తీవ్రస్థాయిలో చర్చ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క సభలో ప్రసంగిస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రాధాన్యతను స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో తాము అమలు చేసిన విధానాలు దేశానికే దిశానిర్దేశం చేస్తున్నాయని, బలహీన వర్గాలకు సామాజిక న్యాయం చేకూరాలంటే కులగణన అత్యంత అవశ్యకమని ఆయన పేర్కొన్నారు.



కార్పొరేట్ జాబ్లో వచ్చే వర్క్ టెన్షన్స్ని ఎలా మేనేజ్ చేయాలి, హ్యాపీగా ఏ భయం లేకుండా ఎలా జాబ్ చేయాలి

మనం జాబ్ చేసినప్పుడు సవాలక్ష టెన్షన్స్ ఉంటాయి. వాటన్నింటినీ చాలా మంది అలానే తీసుకుంటూ జాబ్ని కంటిన్యూ చేస్తారు. దీనికి కారణం నెలనెలా వచ్చే జీతం. చాలా మంది జాబ్ చేసేవారిని డగ్గరికి వెళ్ళి మందలిస్తే వారిలోని ఆందోళన అంతా ఒక్కసారిగా నేను బాగున్నాను అనే మాటలోనే కనిపిస్తుంది. మనకి అప్పగించిన పని గురించి బాస్ వచ్చి ఎలా ఉన్నాడు అనగానే... బాగున్నాను అనే మాట చెప్పడం కంటే ముందుగా మనకి అప్పగించిన పనే గుర్తుకొస్తుంది. దీంతో ఏదో అద్దె నవ్వుని ముఖాన పులుముకుని నేను బాగానే ఉన్నాను, మీరు ఇచ్చిన పనిని పూర్తి చేస్తాను. అని చెబుతుంటారు.



వరల్డ్ మెంటల్ హెల్త్ డే జాబ్ జీ ప్రపంచంలో ఈ కార్పొరేట్ యుగంలో ఏ ఉద్యోగికి కూడా మానసిక ప్రశాంతత లేకుండా పోయింది. ప్రతీ ఒక్కరూ నేను బాగున్నాను అని చెబుతున్నారు. కానీ, ఇది మాట వరకే, దీనిని అంతమొందించాలి. దానికోసం ప్రతీ ఒక్కరూ కూడా కొన్ని విషయాల్ని ఫోటో అవ్వాలి. ఎందుకంటే ఇలా చెబుతూనే ఉంటారు. కానీ, వారి మనసులోని బాధ అలానే పెరిగిపోయింది అది డిప్రెషన్లా మారే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పని ఒత్తిడి పెరిగితే అదో రకమైన ఆందోళన ఉంటుంది. దీంతో రోజువారీ పనులు చేయడం కష్టంగా మారుతుంది. ఎనిమిది గంటల నిద్ర కరువైపోతుంది. మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శారీరకంగా అలసిపోతారు. వచ్చే సమస్యలు ఇలా నేను బాగున్నాను అంటూ పైకి చెప్పేవారు లోలోపలే కుమిలిపోతుండడాన్ని ఎవరు



గమనించరు. వారో నిరాశవాదిగా మారతారు. కుటుంబానికి, తల్లిదండ్రులకి, అందరికీ మానసికంగా దూరమైపోతారు. ఖర్చులు, ఒత్తిడి, నిరంతరాయంగా చేసే పనులు రిలేషన్స్ని కూడా దెబ్బతీస్తాయి. బాగున్నామనే మాట వెనుక ఏం దాచిపెడుతున్నాం హైబ్రైడ్ హ్యంగ్రివర్ : అంటే ఎంప్లాయిస్, హైబ్రైడ్ వర్క్ మోడల్కి మారేటప్పుడు

ఫేస్ చేసే ఛాలెంజెస్ అని అర్థం. దీని వల్ల సమస్యలొస్తాయని చెబుతుండడం ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్ : అంటే మీరు మీకున్న స్కిల్స్, సక్సెస్ని అనుమానించడం. ఇతరులు మిమ్మల్ని నమ్మనప్పటికీ మీకు టాలెంట్ లేదని వారిక్కడ అనుకుంటారనని భయం. ఇది మానసిక సమస్య కానప్పటికీ, దీని వల్ల కాస్తా సమస్య వస్తుంది.



సైలెంట్ డుఃఖం : సమస్య ఉన్నప్పటికీ, ఇష్టమైన వారికోసం అలసిపోయినట్లుగా కనిపించకుండా ఉండడం బర్నౌట్ : ఎక్కువగా ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే భావోద్వేగా, శారీరక, మానసిక అలసట. సరిగ్గా పనిచేయడం కోసం బాగున్నాను అనే మాటని నిజమైన అర్థం వచ్చేలా చేయాలి. దీనికోసం

ఎంప్లాయిస్ కొన్ని చేయాలి. వీకెండ్లో పూర్తిగా రీచార్జ్ అవ్వడానికి రీమ్ తీసుకోవడం. పనిభారాలని తగ్గించుకోండి. లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మీరు కష్టపడుతున్నా చేరుకోవట్లేదంటే అవి బ్రైమ్ మేనేజ్మెంట్ ప్రాబ్లమ్ కాదు. అవాస్తవిక లక్ష్యాలు. మీరు మేనేజర్తో మాట్లాడండి. మీరు అలసిపోతే మీ మేనేజర్కి

తెలియజేయండి. దీంతో చాలా వరకూ మీ సమస్య నుండి బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది. ముందుగా మీరు ఎలా ఫీల్ అవుతున్నారో తెలుసుకోవాలి. బాలికపోవడాన్ని యాక్సెప్ట్ చేయాలి. మీరు మెంటల్ హెల్థిగా ఉన్నప్పుడే ఫిజికల్గా కూడా ప్రొడక్టివ్ వర్క్ చేస్తారు. ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

6 యోగా భంగిమలతో అధిక యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలకు చెక్



కీళ్ల నొప్పులు, గొట్కు దారితిసీ అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి యోగా గురువు హిమాలయన్ సిద్ధ అక్షర్ 6 ప్రభావవంతమైన ఆసనాలను సిఫార్సు చేశారు. ఈ ఆసనాలు జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి, తద్వారా మూత్రపిండాలు, కాలేయ పనితీరును ఉత్తేజపరచి, శరీరం నుండి విషపదార్థాలు, యూరిక్ యాసిడ్ను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపడానికి తోడ్పడతాయి. రోజువారీ సాధనతో గొట్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.

యూరిక్ యాసిడ్ ఎందుకు పెరుగుతుంది? యూరిక్ యాసిడ్ అనేది మన శరీరం పురీన్లను (కార్బన్, నైట్రోజన్తో కూడిన రసాయన సమ్మేళనాలు) విచ్ఛిన్నం చేసినప్పుడు ఏర్పడే ఒక వ్యర్థ పదార్థం. పురీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు, ఈ యూరిక్ యాసిడ్ నిశ్శబ్దంగా పెరిగిపోతుంది. స్థాయిలు అధికమైనప్పుడు, అది హైపర్యూరిసిమియాగా దారితీస్తుంది. దీనివల్ల యూరిక్ యాసిడ్ క్రిస్టల్స్గా మారి, కీళ్లలో పేరుకుపోయి, తీవ్రమైన నొప్పి, వాపుతో కూడిన గొట్కు కారణమవుతుంది. ఈ పరిస్థితికి మందులు ఉన్నప్పటికీ, యోగా అనేది సహజమైన మార్గం. "అధిక యూరిక్ యాసిడ్ వల్ల కీళ్లలో అసౌకర్యం, నొప్పి, వాపు, బిగుతు ఏర్పడతాయి. ఈ అసహనాలను నిర్మూలించడానికి యోగా అనేది సహజమైన, ప్రభావవంతమైన మార్గం. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల యోగా జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. శరీరం నుండి విషపదార్థాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది" అని యోగా మరియు ఆధ్యాత్మిక గురువు హిమాలయన్ సిద్ధ అక్షర్ వెల్లడించారు.



యోగా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడం, శరీరంలోని విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడడం, జీవక్రియను పెంచడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ను మరింత సమర్థవంతంగా ప్రాసెస్ చేయడానికి శరీరానికి సహాయపడుతుంది. 1. అర్థ మత్స్యేంద్రాసనం ఈ ఆసనం ఉదర అవయవాలకు మసాజ్ చేయడం ద్వారా, కాలేయం, మూత్రపిండాలను ఉత్తేజపరచడం ద్వారా శరీరంలోని విషపదార్థాలను

బయటకు పంపుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, వెన్నెముకను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. 2. భుజాంగాసనం "ఈ భంగిమ వెన్నెముకను బలపరుస్తుంది. అలాగే, ఉదరం వైపు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది. ఇది డిటాక్సిఫికేషన్కు సహాయపడుతుంది. ఇది బిగుతును తగ్గిస్తుంది, శరీరానికి శక్తినిస్తుంది, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది" అని అక్షర్ వివరించారు.



ఈ శక్తివంతమైన ఆసనం జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. వాయువును తగ్గిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ నిర్మూలనకు కీలకమైన మూత్రపిండాలు, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది. ఇది దిగువ వీపు, కీళ్లను కూడా రిలీక్స్ చేస్తుంది. 4. త్రికోణాసనం ఈ నిలబడి చేసే ఆసనం వశ్యతను పెంచుతుంది. రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వెన్నెముకను

బలపరుస్తుంది. ఇది ఉదర అవయవాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది. విషపదార్థాలను సమర్థవంతంగా తొలగించడానికి శరీరానికి సహాయపడుతుంది. 5. ఉత్తానాసనం "ఈ ప్రశాంతతను ఇచ్చే భంగిమ మెదడుకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. వెన్నెముక, తొడ కండరాలను సాగదీస్తుంది. అలాగే, డిటాక్సిఫికేషన్కు మద్దతు ఇస్తుంది" అని అక్షర్

వివరిస్తున్నారు. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది. 6. శవాసనం విశ్రాంతిని ఇచ్చే ఆసనం అయిన శవాసనం, యోగా ప్రయోజనాలను శరీరం గ్రహించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్లను తగ్గిస్తుంది. నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం సహజంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.



అవును! ‘ది ప్యారడైజ్’ ట్రైలర్ లేదు.. స్పష్టం చేసిన నాని



పరిస్థితుల్లో మాకు సినిమానే ముఖ్యం. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాం” అని నాని అన్నాడు.

‘ది ప్యారడైజ్’ మూవీకి ట్రైలర్ లేదని ఆ చిత్ర కథానాయకుడు నాని స్పష్టం చేశారు. విడుదల తేదీకి తక్కువ సమయం ఉండటంతో ట్రైలర్ ఇవ్వడం సాధ్యం కాదన్నాడు. సెప్టెంబరు 24న మూవీ విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో శుక్రవారం ‘ది ప్యారడైజ్’ టీమ్ విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేసింది. కథానాయకుడు నాని, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల, నిర్మాత సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. “ది ప్యారడైజ్’కు ట్రైలర్ లేదు. ఎందుకంటే నాణ్యతతో కూడిన సినిమాను ప్రేక్షకులకు అందించడానికి చాలా టీమ్‌లు పనిచేస్తున్నాయి. మీకు ఇప్పీ అదిరిపోయే ట్రైలర్ ఇవ్వాలి. అది కావాలంటే, నాలుగైదు రోజులు శ్రీకాంత్, అనిరుధ్ అందరూ దానిపై పనిచేయాలి. విడుదలకు తక్కువ సమయం ఉన్న

వాయువ్ ఫస్ట్ బర్త్ డే..

వరుణ్ తేజ్ ఎమోషనల్ పోస్టు!

తన కుమారుడి తొలి

పుట్టినరోజు సందర్భంగా టాలీవుడ్ హీరో వరుణ్ తేజ్ ఎమోషనల్ పోస్టు పెట్టారు. బర్త్ డే విషెస్ చెబుతూ వాయువ్ తేజ్‌తో ఉన్న ఫోటోలను ఎక్స్ వేదికగా పంచుకున్నాడు. “నువ్వు నా ప్రపంచాన్ని ఎంతో అద్భుతంగా మార్చేశావ్. నిన్ను చూడకముందే నీతో ప్రేమలో పడిపోయా. నీకు తండ్రిగా ఉండటం నా జీవితంలో ఎంతో అందమైన విషయం. హ్యాపీ బర్త్ డే వాయువ్..” అని పోస్టులో పేర్కొన్నాడు. 2017లో ‘మిస్టర్’ సినిమా కోసం వరుణ్ - లావణ్య తొలిసారి కలిసి నటించారు. అప్పడే ఇద్దరూ మంచి స్నేహితులయ్యారు. 2023 నవంబర్ 1న ఇటలీలోని టస్కానీ వేదికగా వివాహబంధంతో ఒక్కటయ్యారు. గత ఏడాది సెప్టెంబర్ 10న వీరికి కుమారుడు పుట్టిన విషయం తెలిసిందే.



ఆ నిబంధనలు మహిళలకే ఎందుకు? వివాహ సంప్రదాయాలపై నమిత వ్యాఖ్యలు

తమిళ, తెలుగు చిత్రాలతో ప్రేక్షకులకు సుపరిచితమైన నటి నమిత . ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఈ భామ.. పురుషులకు లేని కొన్ని నిబంధనలు మహిళలకే ఎందుకంటూ ప్రశ్నించారు. వివాహ సంప్రదాయాలు, మహిళలపై సమాజం మోపుతున్న బాధ్యతలపై ఆమె పలు వ్యాఖ్యలు చేశారు.

“తాళ మహిళలే ఎందుకు ధరించాలి? ఆడవాళ్లే బొట్టు పెట్టుకోవాలని, సంప్రదాయాలు పాటించాలని ఎందుకు ఆశిస్తారు? పురుషులకు లేని ఈ నిబంధనలన్నీ మహిళలకే ఎందుకు?” అని నమిత ప్రశ్నలు కురిపించారు. భర్త దీర్ఘాయుష్షు కోసం మహిళలు చేసే వరలక్ష్మి వ్రతం లాంటి ఆచారాలపైనా ఆమె స్పందించింది. “నా భర్త సురక్షితంగా ఉండాలని నేను ఉపవాసం ఉంటాను. కానీ, భార్య క్షేమం కోసం భర్త కనీసం ఏడాదిలో ఒక్క రోజైనా కేటాయించాలనే నియమం ఉందా? అలాంటిదేమీ లేదు. సమాజం అలాంటివి ఎందుకు స్వీకరించలేదు? అన్ని నిబంధనలూ మహిళలకే ఎందుకు?” అని ఆమె ప్రశ్నించారు.

మహిళలు తాళ ధరించాలని ఏ గ్రంథాల్లోనూ లేదన్నారు. “ఇవన్నీ సమాజం స్వీకరించినవే. ఎందులోనూ ఇలాంటి నిబంధనలు లేవు” అని అభిప్రాయపడ్డారు. నమిత చేసిన ఈ



వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర చర్చకు దారితీశాయి. కాగా, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఎన్నో హిట్ చిత్రాల్లో నటించిన నమిత.. 2020లో వచ్చిన తమిళ చిత్రం ‘మియా’ తర్వాత మరో కొత్త సినిమాకు అంగీకరించలేదు.

ధమ్ ధమ్ చకోరా

బర్త్ . మంగా శ్రీనివాస్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. ప్రముఖ దర్శకుడు పూరి జగన్నాథ్ దగ్గర పనిచేసిన సహాయ దర్శకుడియన. చింతాడ హేమారావు



శ్రవణ్, మలైకా టి.వాసుపల్ జంటగా సంగీత ప్రధానమైన ప్రేమకథతో రూపొందుతున్న చిత్రం ‘చకోర - లూనార్ లవ్

నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఛాయాగ్రహణం: రుప్స గోవిప్పల్ల, కూర్పు: మార్కాండే కె.వెంకటేశ్.

ఆటలో సెన్సేషన్.. మాట్లలో ఫన్: వైభవ్ అంటేనే వైరల్..!

ఓ వైపు తన వయసులోని పిల్లలు తోటి స్నేహితులతో గట్టిలో ఆడుకుంటుంటే.. ఈ 15 ఏళ్ల కుర్రాడు మాత్రం అంతర్జాతీయ క్రికెట్ బరిలోకి దిగాడు. బ్యాటింగ్‌లోనే కాదు.. బాడీ లాంగ్వేజ్‌లోనూ దివంగమేంటి ఉందనే వ్యాఖ్యలు వినిపించాయి. కానీ, దుబీష్ ట్రోఫీలో సందర్భోచితంగా వ్యవహరించిన తీరు అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. ఇంతకీ ఆ సంచలనం ఎవరో ఇప్పటికే అర్థమై ఉంటుంది.. అదేనండీ మన చిచ్చరపెడుగు వైభవ్ సూర్యవంశీ.. భారత్ A జట్టు తరపున శ్రీలంక పర్యటనకు వెళ్లినప్పుడు ఏం జరిగిందో అంతా చూశారు. అంతకుముందు అండర్ -19 వరల్డ్ కప్‌లోనూ ఇదే ధోరణి. అట్లో.. ఈ కుర్రాడి ప్రవర్తన మరి దుందుడుకుగా ఉందే అనే విమర్శలూ వచ్చాయి. కానీ, తాజాగా దుబీష్ ట్రోఫీలో అతడు చూపించిన పరిణతి అద్భుతమనే చెప్పాలి. తనలో కేవలం టెంపర్ మాత్రమే కాదు హాస్య చతురతా ఉందని నిరూపించాడు. పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా మారిపోతానని వైభవ్ చేసి చూపించాడు. అందుకు అలిక్ వర్మ, ఇషాన్ కిషన్‌తో జరిగిన సంభాషణే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణలు. సారు.. నన్నూ ఏడిపించాడండీ దుబీష్ ట్రోఫీ పైనదలో తిలక్ వర్మను వైభవ్ సూర్యవంశీ ఉడికించాడు. బ్యాటింగ్ చేస్తూనే తిలక్‌ను రెచ్చగొట్టేలా ఏతో కామెంట్లు చేస్తూ తాకుతూ వెళ్లాడు. వెంటనే తిలక్ అక్కడే ఉన్న అంపైర్‌తో “చూడండి సర్.. వైభవ్ ఏదో అంటున్నాడు” అని ఫిర్యాదు చేశాడు. ఆ వెంటనే వైభవ్ స్పందిస్తూ “సార్.. నన్నూ తొలి ఇన్ఫిల్డ్స్ సమయంలో ఏడిపించాడండీ. నాకూ ఇలాగే జరిగింది” అని అనడంతో అంతా నవ్వేశారు. అంతకుముందు వైభవ్ బ్యాటింగ్



సమయంలోనూ తిలక్ చాలా దగ్గరగా వెళ్లి ‘కమాన్’ అన్నట్లు ఆటపట్టించాడు. సమయస్ఫూర్తిగా స్పందిస్తూ.. మైదానంలో అలాంటి ప్రత్యర్థితో ఏం మాట్లాడాలో బాగా తెలిసిన వైభవ్.. బయట కూడా అంతే సమయస్ఫూర్తితో సమాధానాలు ఇస్తాడు. దుబీష్ ట్రోఫీ ముగిసిన తర్వాత ఈస్ట్ జోన్ కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్‌తో సూర్యవంశీ సరదాగా సంభాషించాడు. వీరిద్దరూ బహిర్ నుంచి వచ్చినవారే. ఇషాన్ గైర్లాజిలో వైభవ్ జట్టుకు కాసేపు సారథిగా వ్యవహరించిన సంగతి తెలిసిందే. అప్పుడు ఓ డీఆర్ఎస్ తీసుకుని సక్వెస్

అయ్యాడు. ఆ తర్వాత ప్రతి సక్వెస్ డీఆర్ఎస్ విషయంలోనూ ఇలానే తనకంటే ముందే వైభవ్ చెప్పి క్రెడిట్ ట్యాట్‌నీవాడని.. సోషల్ మీడియాలో అంతా వైభవ్‌నే పొగిదేవారంటూ ఇషాన్ వ్యాఖ్యానించాడు. ఆ వెంటనే వైభవ్ స్పందిస్తూ.. “అయితే, మీరు మైదానం వీడిన తర్వాత ఎవరు నిర్ణయాలు తీసుకున్నారో అదే చెప్పండి” అని అడిగేశాడు. ‘అవును బాబూ. నవ్వే. భవిష్యత్తు సారథివి సరేనా?’ అని ఇషాన్ అనడంతో ఇద్దరూ నవ్వేశారు. ఈస్ట్ జోన్ జట్టు కెప్టెన్ ఇషాన్ అయితే.. అతడికి డిప్యూటీ వైభవ్ సూర్యవంశీనే.

సెహ్వాగ్ కంటే గొప్పనా?: ఆయాబ్‌ను ఆడించడంపై నాజర్ హుస్సేన్ విమర్శలు

పాకిస్తాన్ క్రికెట్ టీమ్ తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయమూ విమర్శలకు దారితీస్తుంది. పర్యటన మధ్యలోనే ఏడుగురు ఆటగాళ్లను స్వదేశానికి పంపింది. సుబ్బర్ ఫార్మాట్‌లో ఆడని సైమ్ ఆయూబ్‌ను ఏకంగా తుది జట్టులోకి తీసుకుంది. తీరా, ఆ ఆటగాడు ఘోరమైన ప్రదర్శన చేశాడు. ఇంగ్లాండ్‌తో మూడో టెస్టులో రెండు ఇన్నింగ్స్‌లోనూ దకౌట్‌గా పెటెరియన్‌కు చేరాడు. దీంతో సైమ్‌తోపాటు పాక్ మేనేజ్‌మెంట్ తీరును ఇంగ్లాండ్ మాజీ కెప్టెన్ నాజర్ హుస్సేన్ విమర్శించాడు. ఈ క్రమంలో టీమ్‌ఇండియా మాజీ ఆటగాడు వీరేంద్ర సెహ్వాగ్‌ను ఉదాహరణగా పేర్కొనడం గమనార్హం. “సైమ్ ఆయూబ్ చివరిసారిగా 2025 అక్టోబర్‌లో ఫస్ట్‌క్లాస్ మ్యాచ్ ఆడాడు. ఆ తర్వాత సుబ్బర్ ఫార్మాట్‌లో ఆడిందే లేదు. సీపీఎల్ టీ20 క్రికెట్ బరిలో ఉన్న అతడు.. అక్కడుంచి నేరుగా ఇంగ్లాండ్ గడ్డపై అడుగు పెట్టాడు. విదేశీ పిచ్‌లపై కనీసం అవగాహన లేని కుర్రాడిని ఇలా పంపించాలని ఎవరు నిర్ణయం తీసుకున్నారో అర్థం కావడం లేదు. రాబిన్‌సన్‌తో కూడిన ఇంగ్లాండ్ బౌలింగ్ ఎటాక్‌ను అతడు ఎలా ఎదుర్కొంటాడని భావించారో? ఇలాంటి నిర్ణయాలతో టెస్టు క్రికెట్‌ను



అగౌరవపరిచినట్లే. మీరు ఏ క్రికెటర్‌నైనా అడగండి.. టెస్టు ఫార్మాట్ చాలా క్లిష్టమైందనే చెబుతారు. ఇక ఇంగ్లీష్ గడ్డపై టాప్ ఆర్డర్‌లో బ్యాటింగ్ చేయడమంటే అత్యంత కఠినం. కానీ, మీరు మాత్రం ఎక్కడో ఉన్న ఓ ప్లేయర్‌ను తీసుకొచ్చి ‘గుడ్ లక్’ అని చెప్పి ఇక్కడ వదిలేశారు. కానీ, ఆ కుర్రాడు రెండు ఇన్నింగ్స్‌లోనూ సున్నాకే పరిమితమయ్యాడు” అని నాజర్ విమర్శించాడు. 2011లోనూ.. భారత్ 2011లో ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు వెళ్లింది. సీరీస్ మధ్యలోనే స్వదేశంలో ఉన్న వీరేంద్ర సెహ్వాగ్‌ను

టీమ్‌ఇండియా పిలిపించింది. మూడో టెస్టుకు నేరుగా ఓపెనర్‌గా బరిలోకి దిగింది. కానీ, సెహ్వాగ్ రెండు ఇన్నింగ్స్‌లోనూ దకౌట్‌గా పెటెరియన్‌కు చేరాడు. ఇప్పుడు దానిని ఉదహరిస్తూ ఆయూబ్‌పై నాజర్ విమర్శలు చేశాడు. “ఇదే ఎడ్జ్‌బాస్టన్ మైదానంలో సెహ్వాగ్ కూడా రెండు ఇన్నింగ్స్‌లో పరుగులేమీ చేయలేదు. అతడిని కూడా భారత్ నుంచి అర్థంతరంగా తెప్పించారు. ఎంతో అనుభవం కలిగిన సెహ్వాగ్ కూడా ఈ పిచ్‌పై ఇబ్బంది పడ్డాడు. అతడి కంటే ఆయూబ్ ఏమైనా గొప్పవాడా?” అని హుస్సేన్ వ్యాఖ్యానించాడు.

స్పష్టించిన రికార్డులు కోకొల్లలు. టెస్టులో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్‌గా సచిన్ ఇప్పటికీ కొనసాగుతున్నాడు. ఈ రికార్డుకు ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ జో రూట్ చేరువగా వచ్చాడు. సచిన్ ఖాతాలో 15,921 పరుగులు ఉండగా, రూట్ ఇప్పటి వరకు 14,208 రన్స్ సాధించాడు. ప్రస్తుతం మంచి ఫామ్‌లోనే ఉన్న అతడు కనీసం రెండేళ్లు ఆడితే చాలు సచిన్‌ను అధిగమించడం

సచిన్ రికార్డ్‌కు దగ్గరగా జో రూట్.. వివ్ రిచర్డ్స్ ఆసక్తికర కామెంట్స్

పెద్ద కష్టమేం కాదు. ఈ క్రమంలో క్రికెట్ దిగ్గజం వివ్ రిచర్డ్స్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. జెస్ట్ బాయ్‌కట్ కంటే రూట్ బెటర్ బ్యాటర్‌గా నిరూపించుకున్నట్లనని సరదాగా

కామెంట్ చేశాడు. “ఇప్పుడు జో రూట్ కెప్టెన్. తప్పకుండా తుది జట్టులో ఉంటాడు. సచిన్ రికార్డును అధిగమించడానికి అనుకూలమైన పరిస్థితుల్లోనే ఉన్నాడు.

క్రికెట్ కేరీర్‌లో మైలరాయిగా నిలిచిపోతుంది. అంతేకాకుండా ఇంగ్లాండ్ దిగ్గజం జెస్ట్ బాయ్‌కట్‌కూ ఓ సందేశం పంపినట్లు అవుతుంది. యార్కీప్లైర్ నుంచి వచ్చిన అత్యుత్తమ బ్యాటర్ ఇక నుంచి రూట్ అని బాయ్‌కట్‌కు చెప్పినట్లు అవుతుంది” అని రిచర్డ్స్ వెల్లడించాడు. మా అబ్బాయికి మంచి రికార్డు ఉంది: మ్యాట్ రూట్

రూట్ తండ్రి మ్యాట్ రూట్ ఈ రికార్డుపై తన అభిప్రాయం వెల్లడించాడు. “గతంలో కెప్టెన్‌గా ఉన్నప్పుడు రూట్ ఒక్క ఏడాదిలోనే 1,700 పరుగులు రాబట్టాడు. కెప్టెన్‌గా భారం కాదని నిరూపించాడు. ఫిట్‌గా, ఏకాగ్రతతో ఉండి.. ఆదాలనే కోరిక ఉన్నంతకాలం సచిన్ రికార్డును అందుకోవడం పెద్ద కష్టమేం కాదు” అని మ్యాట్ తెలిపారు.

