



Published from Hyderabad, Kadapa, Guntur, Kurnool, Khammam, Vijayawada & Warangal

సంపుటి: 19 సంచిక:258 హైదరాబాద్, గురువారం, 15 మే 2025 పేజీలు: 12 వెల: 1.00

పాక్ ఆర్మీ కుంభస్థలంపై దాడి వెనుక.. ఐపిఎఫ్ చీఫ్ వ్యూహం..

పాక్ మిలిటరీకి కుంభస్థలం వంటిది రావల్పిండి సమీపంలోని చక్లా నాథ్ వరం. ఇక్కడి ఆర్మీ చీఫ్ ప్రధాన కార్యాలయంతోపాటు.. వాయుసేన బేస్ కూడా ఉంది. దీనికి అత్యంత సమీపంలోనే కీలకమైన న్యూక్లియర్ ప్లానింగ్ కమాండ్ కూడా ఉంది. ఇలాంటి చోట భారత వాయుసేన దాడి చేసి.. పాక్ నైతిక స్థైర్యాన్ని తుత్తునియలు చేసింది.



రావల్పిండిలోని నూర్ఖాన్ వైమానిక స్థావరంపై దాడికి సంబంధించిన ప్లానింగ్ను ఎయిర్ ఫోర్స్ చీఫ్, ఎయిర్ చీఫ్మార్షల్ అమర్ ప్రీత్ సింగ్ (ఏపీ సింగ్) స్వయంగా వర్తవేక్షించారట. ఆయన ప్లానింగ్కు జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోబాల్ నుంచి గ్రీన్ సిగ్నల్ లభించినట్లు సమాచారం.

ఈ దాడికి వ్యూహాన్ని అమలు చేయడానికి అవసరమైన పైలట్లను ఏపీ సింగ్ స్వయంగా ఎంపిక చేశారు. ఇక దాడికి సంబంధించిన నియమనిబంధనలు వారికి స్పష్టంగా వెల్లడించి దాడికి పంపారట.

శనివారం అర్ధరాత్రి దాటాక 2 గంటల సమయంలో పాక్

సైనిక నగరమైన రావల్పిండి పేలుళ్లతో కంపించిపోయింది. క్షిపణులు, విమానాల హెచ్చుతగ్గులతో అక్కడున్నవారు కంపించిపోయారు. ఇక్కడ మొత్తం మూడు ప్రదేశాలపై భారత్ క్షిపణులు, డ్రోన్లు విరుచుకుపడినట్లు ప్రత్యక్ష సాక్షులు వెల్లడించారని ఆంగ్ల వార్తా సంస్థ రాయిటర్స్ కథనంలో పేర్కొంది. రెండు భవనాల పైకప్పులు, ఓ రివ్యూయల్ ట్యాంకర్ హాంగర్ను క్షిపణులు తాకినట్లు చెబుతున్నారు. ఆ సమయంలో అక్కడి విమానం గాల్లో ఉందని అంటున్నారు. ఈ దాడి జరిగిన ప్రదేశానికి పాక్ న్యూక్లియర్ ప్లానింగ్ విభాగం కేవలం మైలు దూరం మాత్రమే ఉంది. భారత వాయుసేన ఈ దాడికి బ్రహ్మాన్ క్షిపణిని వినియోగించి ఉంటుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ఈ దాడి తీవ్రతకు పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ ఆసీమ్ ముసీర్ బంకర్లో మూడు గంటలపాటు తలదాచుకోవాల్సి వచ్చిందట. ప్రస్తుతం ఆయన అధికారిక నివాసాన్ని కూడా ఓ సేఫ్ హౌస్కు మార్చుకోవాల్సి వచ్చిందని ప్రచారం జరుగుతోంది.

అమర్ప్రీత్కు ఘనమైన చరిత్ర

1964లో జన్మించిన అమర్ ప్రీత్ సింగ్ 1984లో వాయుసేనలో పైలట్గా చేరారు. ఆయన నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ, డిఫెన్స్ సర్వీసెస్ స్టాఫ్ కాలేజ్, నేషనల్ డిఫెన్స్ కాలేజీల్లో విద్యాభ్యాసం చేశారు. ఆయన క్యాబ్లైన్డ్ ఇన్స్ట్రక్టర్. అంతేకాదు టెస్ట్ పైలట్గా కూడా పనిచేశారు. మొత్తం 5,000 షయింగ్ అవర్స్ అనుభవం ఆయన సొంతం.

వాయుసేనలో ఆయన 40 ఏళ్ల కెరీర్లో వివిధ రకాల కీలక బాధ్యతలను నిర్వహించారు. మాస్కోలో చేపట్టిన మిగ్-29 విమానాల అప్గ్రేడ్ ప్రాజెక్టులో కీలక భూమిక పోషించారు. ఇక తేజస్ విమానాల పరీక్షల సమయంలో నేషనల్ ఫ్లైట్ టెస్ట్ సెంటర్ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్గా పనిచేశారు.

అణ్వస్త్ర బెదిరింపులకు వ్యతిరేకం: కేంద్రమంత్రి జైశంకర్

ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నందుకు పాక్పై భారత్ ఇప్పటికే దౌత్య చర్యలు తీసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు దాయాది)పై ద్వైపాక్షికంగా ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు భారత్ సిద్ధమైంది. ఈ క్రమంలోనే కేంద్రం వలు దేశాల రాయబారులు, విదేశాంగమంత్రులకు ప్రత్యేక బ్రీఫింగ్ ఇస్తోంది. ఇందులో భాగంగా కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రి ఎస్.జైశంకర్ ఆవరేషన్ సిందూర్పై అస్థియా విదేశాంగశాఖ మంత్రి బీట్ మెయిన్-రైసింగర్ తో ఫోన్లో చర్చలు జరిపారు. పాక్లోని ఉగ్రవాద స్థావరాలపై దాడుల గురించి మాట్లాడుతూ.. ఉగ్రవాదాన్ని భారత్ ఏమాత్రం సహించబోదని స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదానికి, అణ్వస్త్ర బెదిరింపులకు వ్యతిరేకమనే అంశాలపై ఇరువురు ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చినట్లు జైశంకర్ సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు. రష్యా-ఉక్రెయిన్ మధ్య కొనసాగుతున్న యుద్ధం గురించి తాము చర్చలు జరిపినట్లు వెల్లడించారు.

ఇందులో భాగంగానే మంగళవారం జైశంకర్ ఆఫ్ఘెనియా విదేశాంగ మంత్రి పెన్సి వాంగ్తోనూ ఫోన్లో మాట్లాడారు. భారత్ ఉగ్రవాదాన్ని ఏ మాత్రం సహించదని వారికి తెలియజేశారు. ఇతర ప్రపంచ దేశాల ప్రతినిధులతో చర్చించారు. పాక్పై మిలిటరీ చర్యకు కారణాలు చెప్పి.. మద్దతు కొనసాగించాలని కోరారు.

రాహుల్.. మీకు ఆ కంపెనీతో రహస్య ఒప్పందం ఉందా

హైదరాబాద్, మే 14: రేవంత్ సర్కార్పై మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్గింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్మరోపారి విరుచుకుపడ్డారు. మిస్ వరల్డ్ పోటీలో పాల్గొంటున్న వారి పర్యటన కోసం పేదల ఇళ్లు కూల్చుతున్నారంటూ మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ విధానంపై ఆ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీకి (సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్లో పలు ప్రశ్నలు సంధించారు కేటీఆర్. వరంగల్లో కూర్చునేతలపై



ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన ఆయన... అందాల పోటీల కోసం పేదల ఇళ్లను ధ్వంసం చేయడమే ప్రజాపాలననా అంటూ ఫైర్ అయ్యారు.

వరంగల్లో దారి వెంట ఇళ్ల ధ్వంసంపై కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. కూర్చునేతలకు సంబంధించిన వీడియోను ఎక్స్లో పోస్ట్ చేసిన కేటీఆర్.. దీనికి సంబంధించి రాహుల్ గాంధీకి పలు ప్రశ్నలు సంధించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వ అమానవీయ చర్యలపై రాహుల్ గాంధీ సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ‘హలో రాహుల్ గాంధీ, బుల్డోజర్ కంపెనీలతో మీకేమైనా రహస్య ఒప్పందం ఉన్నదా. ప్రతిరోజూ పేదల ఇళ్లతో పాటు వారి జీవితాలపై దాడి చేయడం ఏమిటి. అందాల పోటీల కోసం పేదవారి ఇళ్లను ధ్వంసం చేయడమే ప్రజాపాలననా. రూ.200 కోట్ల ప్రజా సొమ్ము ఖర్చుపెట్టి రాజభవనాల్లో విందులు పెట్టడం ప్రజాపాలనా. పేద ప్రజల జీవితాలు రాక్షస బుల్డోజర్ల కింద నలిగిపోతున్నాయి. పేదల ఇళ్లపై బుల్డోజర్లు నడిపిస్తున్న సిగ్గులేని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సమాధానం చెప్పాలి’ అంటూ మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ట్వీట్ చేశారు.



చారిత్రక ఓరుగల్లులో అందాల భామల సందడి

వరంగల్: ప్రపంచ సుందరి పోటీలో పాల్గొనే సుందరీమణులు బుధవారం చారిత్రక ఓరుగల్లు నగరంలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులకు తెలంగాణ సంప్రదాయం ప్రకారం బతుకమ్మ, మేళతాళాలతో స్థానిక మహిళలు, జిల్లా కలెక్టర్ ప్రావీణ్య, సీపీ సన్ప్రీత్సింగ్, ఉన్నతాధికారులు స్వాగతం పలికారు. రామప్ప ఆలయం వద్ద చీరకట్టులో మెరిసిన అందాల భామలు గ్రూప్ ఫోటో షూట్లో పాల్గొన్నారు. రామప్ప ఆలయ విశిష్టతను టూరిజం గైడ్లు వారికి వివరించారు. అంతకుముందు హరిత కాకతీయ వద్ద మహిళలతో కలిసి బతుకమ్మ ఆడి సందడి చేశారు. మిస్ వరల్డ్ కంటెస్టెంట్లు రెండు బృందాలుగా ఏర్పడి వరంగల్ నగరంలో పర్యటిస్తున్నారు.

భారీ పోలీసు భద్రత
మిస్ వరల్డ్ పోటీదారుల పర్యటన నేపథ్యంలో సుమారు వెయ్యి మంది పోలీసులతో భారీ భద్రత ఏర్పాటు చేశారు. ముగ్గురు



డీసీపీలు, ఒక అదనపు డీసీపీ, 11 మంది ఏసీపీలు, 32 మంది ఇన్స్పెక్టర్లు, 81 మంది ఎస్సెలు, 115 మంది కానిస్టేబుల్లు, 325 మంది మహిళా పోలీసు సిబ్బంది, 106 మంది హెంగార్లు, 210 ప్రత్యేక పోలీసులు (డిస్ట్రీక్టార్స్), బాంబ్ డిస్పోజిట్, డాగ్స్వాడ్ బృందాలు బందోబస్తు విధుల్లో పాల్గొన్నాయి.

పాక్ షెల్లింగ్లో దెబ్బతిన్న ఇళ్లను పునర్నిర్మిస్తాం.. : జమ్ముకశ్మీర్ సీఎం



శ్రీనగర్: నియంత్రణ రేఖ వెంబడి పాకిస్తాన్ బలగాలు జరిపిన షెల్లింగ్లో ధ్వంసమైన ఇళ్లను జమ్ము కశ్మీర్ ముఖ్యమంత్రి ఓమర్ అబ్దుల్లా (వరీశీలిం)చారు. నవ్షానికి సంబంధించి బాధితులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. దెబ్బతిన్న ఇళ్లను పునర్నిర్మించడానికి అవసరమైన సాయాన్ని ప్రభుత్వం తరపు నుంచి అందిస్తామని ఈ సందర్భంగా బాధితులకు ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

వారి బాధను తాను అర్థం చేసుకోగలనని అన్నారు.

ఉత్తర కశ్మీర్లోని బారాముల్లా జిల్లాలోని సలామాబాద్, లాగామా, బందీ, గింగల్ సహా ఉరీలోని షెల్లింగ్ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ఓమర్ అబ్దుల్లా పర్యటించారు. ఈ ప్రాంతాల్లో వ్యక్తిగత బంకర్లను నిర్మించాలనే డిమాండ్ను కేంద్రంతో చర్చిస్తానని చెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో దెబ్బతిన్న ఇళ్లను పునర్నిర్మించుకోవడానికి ప్రజలకు సాయం అందించడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఉరీ ప్రాంతంలోని ప్రజలు అనేకసార్లు బాధను భరించారని.. అయితే, ప్రతిసారి ఎంతో ధైర్యంతో తిరిగి కోలుకున్నారని అబ్దుల్లా అన్నారు.

ఆవరేషన్ సిందూర్ (తర్వాత పాక్ దళాలు సరిహద్దుల్లోని ప్రజలకు ఎక్కువ హాని తలపెట్టాలనే ఉద్దేశంతోనే దాడులు చేశాయని ఓమర్ అబ్దుల్లా తెలిపారు. ప్రస్తుతం కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం అమలువుతందటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ ప్రాంతాలు రెండు రోజులుగా నిశ్శబ్దంగా ఉన్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో నష్టాన్ని అంచనా వేస్తున్నామని.. బాధితులందరికీ సాయం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నామని తెలిపారు.

కల్నల్ ఖురేషిపై వ్యాఖ్యలు.. మంత్రికి హైకోర్టు ఫాక్

భోపాల్: కల్నల్ సోఫియా ఖురేషి పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన మధ్యప్రదేశ్ బీజేపీ మంత్రి కున్వర్ విజయ్ షాకు ఆ రాష్ట్ర హైకోర్టు బుధవారంనాడు ఫాక్ ఇచ్చింది. మంత్రిపై నాయంత్రంలోగా ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలని డిజిపీని ఆదేశించింది. ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయడంలో విఫలమైతే కోర్టు ధిక్కార చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది.

తమకు మరింత సమయం ఇవ్వాలని ఈ సందర్భంగా అడ్వకేట్ జనరల్ కోర్టుకు విజ్ఞప్తి చేశారు. అందుకు జస్టిస్ అతుల్ శ్రీధరన్

నిరాకరించారు. “ఈ అశంక అర్జెస్ట్రీని గుర్తించుకోండి.. రేపటికి నేను ఉంటానని గ్యారెంటీ ఏదైనా ఉందా” అని ప్రశ్నించారు. మతం పేరుతో ఇరువర్గాల మధ్య శత్రుత్వాన్ని ప్రోత్సహించరాదనే భారతీయ న్యాయసంహిత సెక్షన్ 196కు ఇది వర్తిస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

ఆవరేషన్ సిందూర్కు సంబంధించిన వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు మీడియాకు తెలియజేస్తూ వచ్చిన కల్నల్ ఖురేషిపై విజయ్ షా ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ దుమారం రేపాయి.



ఖురేషిని ‘ఉగ్రవాదుల చెల్లెలు’ అంటూ మంత్రి సంబోధించారంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీ తప్పుపట్టింది. అందుకు సంబంధించి వీడియో క్లిప్ను కూడా షేర్ చేసింది. ‘‘ఉగ్రవాదులు మన సోదరీమణుల సిందూరాన్ని తుడిచి వేస్తే.. వాళ్ల (ఉగ్రవాదుల) మతానికి చెందిన సోదరిని వంపించి గట్టి గుణపాఠం చెప్పాలి’’ అని మంత్రి వ్యాఖ్యలను జాతీయ మహిళా కమిషన్ (ఎన్సీడబ్ల్యూ) సైతం తీవ్రంగా ఖండించింది.



లోకేష్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్..

ఏ మూవీ కోసం వెయిటింగ్?

‘లోకేష్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్’ తో భారతీయ సినీ ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని పంచారు దర్శకుడు లోకేష్ కనగరాజ్ (. ప్రస్తుతం రజనీకాంత్ ‘కూలీ’ మూవీ పనుల్లో బిజీగా ఉన్నారాయన. ఈ సినిమా విడుదలైన (ఆగస్టు 14న) తర్వాత

‘పై మల్టీ ఫోకస్ పెట్టనున్నట్టు ఇప్పటికే తెలిపారు. కార్తి ‘బైదీ 2’ (2), కమల్ హాసన్ ‘విక్రమ్ 2’ (2) అందులో భాగమే. విజయ్ కనగరాజ్ (. ప్రస్తుతం రజనీకాంత్ ‘కూలీ’ మూవీ పనుల్లో బిజీగా ఉన్నారాయన. ఈ సినిమా విడుదలైన (ఆగస్టు 14న) తర్వాత

(రాఘవ లారెన్స్) ఆ విశ్వంలోనిదే అని కోలీవుడ్ టాక్. సూర్య ప్రధాన పాత్రలో ‘రోజ్ క్వి’ (కిత్తూరలో శ్రీకారం చుట్టనున్నారు లోకేష్. మరి వీటిలో మీరు ఏ సినిమా కోసం ఎక్కువ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. దిగువ పోల్లో మీ అభిప్రాయం తెలపండి.

రాజమౌళి ‘ఈగ’తో మా సినిమాకు

సంబంధం లేదు: నటుడు

‘ప్రేమలు’ తో తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించిన మలయాళ నటుడు మాధ్వా థామస్. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన సరికొత్త చిత్రం ‘లప్టీ’ (ఒక మనిషికి ఈగతో ఏర్పడిన స్నేహం గురించి తెలియజేస్తూ రూపొందిన చిత్రమిది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్లలో భాగంగా మాధ్వా థామస్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమ చిత్రానికి ప్రముఖ దర్శకుడు రాజమౌళి (%=ఫుల్ షేరింగ్) రూపొందించిన ‘ఈగ’కు ఎలాంటి సంబంధం లేదని చెప్పారు. ‘ఈగ’ ఒక యాక్షన్ థ్రిల్లర్ చిత్రమన్నారు. తమ సినిమా ఏమాత్రం అలా ఉండదని తెలిపారు.

“ఇదొక విభిన్న కథా చిత్రం. ఒక మనిషికి, ఈగకు మధ్య ఉండే స్నేహాన్ని మనసుని హత్తుకునేలా రూపొందించాం. చాలా సరదాగా ఉంటుంది. ఇదొక ఫీల్ గుడ్ ఫిల్మ్. ప్రేక్షకులు తప్పకుండా ఎంజాయ్ చేస్తారు. మా సినిమా ట్రైల్ చూసి చాలామంది ‘ఈగ’తో పోలుస్తున్నారు. కాకపోతే, ఈ రెండు చిత్రాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. మా సినిమా కథ విభిన్నంగా ఉంటుంది. ‘ఈగ’ ఒక యాక్షన్ థ్రిల్లర్ మూవీలా ఉంటుంది. ఆ సినిమాలో ఈగను ఒక హీరోగా చూపించారు. కానీ, మా సినిమాలో అలాంటిది ఏమీ ఉండదు. మా సినిమాలో ఈగ పేరు లప్టీ. అందుకే



మా చిత్రానికి ఆ పేరు పెట్టాం” అని మాధ్వా తెలిపారు.

తన గత చిత్రం ‘ట్రామాన్స్’ గురించి ఆయన మాట్లాడారు. ఆ సినిమాలో తన యాక్టింగ్ పై వచ్చిన విమర్శలకు ఆయన స్పందించారు. “ట్రామాన్స్’లో నేను బింటో పాత్రలో నటించా. కోపాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోలేని వ్యక్తిగా కనిపించా. అందులోని కొన్ని సన్నివేశాల్లో నా యాక్టింగ్ బాగా లేదని చాలామంది కామెంట్స్ చేశారు. అయితే, పాత్రకు అనుగుణంగానే నేను యాక్ట్

చేశానని అనుకుంటున్నా. షూటింగ్ నమయంలోనూ ఎంతో ఆలోచించి.. చివరకు నా పాత్ర ఆవిధంగా రియాక్ట్ అయితేనే బాగుంటుందని మేము నిర్ణయించుకున్నాం. కాకపోతే సినిమా విడుదలయ్యాక ప్రేక్షకులకు అది సచ్చలేదని అర్థమైంది. వాళ్ల కామెంట్స్ విన్నాక నాక్కూడా కాస్త ఓవర్ యాక్టింగ్ చేసిన ఫీలింగ్ వచ్చింది” అని ఆయన చెప్పారు. మే 16న ‘లప్టీ’ సినిమా విడుదల కానుంది. మలయాళంతోపాటు తెలుగులోనూ ఇది ప్రేక్షకులను అలరించనుంది.



సంక్రాంతి పూర్వాయందంటే చాలా సినీప్రియుల దృష్టంతా వేసవి సీజన్ పైకి మళ్లిపోతుంది. పోటాపోటీగా అగ్ర హీరోల సినిమాలు బాక్సాఫీస్ ముందుకు వరుస కట్టేది.. థియేటర్లలో హాస్ ఫుల్ బోర్డులు దర్శనమిచ్చేది మళ్లీ అప్పుడే. అయితే ఈ వేసవి అగ్ర తారల మెరుపుల్లేకుండానే చచ్చిగా ముగియబోతుంది. అలాగని ఇండస్ట్రీలో సినిమాల్లేవని కాదు. చిరంజీవి, ప్రభాస్, పవన్ కల్యాణ్.. ఇలా క్రేజీ ప్రాజెక్ట్లతో ప్రేక్షకుల్ని ఊరిస్తున్న వాళ్లు చాలా మందే ఉన్నారు. వీరిలో చాలా మంది సినిమాలు ఇప్పటికే ముగింపు దశకు చేరుకున్నాయి. అందులో కొన్ని వేసవి రేసులో సందడి చేయనున్నట్లు ప్రకటనలూ వినిపించాయి. కానీ, తీరా ఆ సమయానికొచ్చే సరికి వాయిదా కబురుతో ఉనూరుమనిపించాయి. ఇప్పుడివన్నీ ద్వితీయార్థంలో థియేటర్లలో దూకుడు చూపించనున్నట్లు ప్రచారం సాగుతున్నా.. ఆయా చిత్ర బృందాలు విడుదల తేదీ విషయంలో నందిగ్గతను కొనసాగిస్తున్నాయి. దీంతో వీళ్లెప్పుడు థియేటర్లలో సందడి చేస్తారన్నది అందరిలోనూ ఆసక్తి

రణ్ బిర్ ను బాయ్ కాట్ చేసే ధైర్యం ఎవరికీ లేదు: దర్శకుడు

ముంబయి: బాలీవుడ్ లోని తాజా పరిస్థితులపై దర్శకుడు వివేక్ అగ్నిహోత్రీ (కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. బాలీవుడ్ లోని దర్శక - నిర్మాతలను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడారు. హిందీ ఫిల్మ్ మేకర్స్ కు నటీనటులపై కోపం ఉన్నా.. వాళ్లు ధైర్యం చేసి బయటకు వచ్చి చెప్పలేరన్నారు. ముఖ్యంగా ‘యానిమల్’ చిత్రానికి వచ్చిన విమర్శలపై ఆయన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆ సినిమా విడుదలైనప్పుడు కేవలం దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగానే టార్గెట్ చేయడాన్ని ఆయన తప్పుపట్టారు. రణ్ బిర్ కపూర్ ను విమర్శించే ధైర్యం ఇండస్ట్రీలో ఎవరికీ లేదని వ్యాఖ్యానించారు.

‘యానిమల్’ చిత్రానికి సందీప్ నే తప్పుపట్టడంపై మాట్లాడుతూ రణ్ బిర్ ను విమర్శించే ధైర్యం ఎవరికీ లేదని.. ఇండస్ట్రీలో అతడు ఎంతో పవర్ ఫుల్ అని తెలిపారు. “అతడికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడే ధైర్యం ఎవరికైనా ఉందా. అతడిని విమర్శించేవారు ఎవరూ? ఒక్కసారి ప్రయత్నించమని చెప్పండి. నేను నవాలు చేస్తోన్న నటీనటుల గురించి తప్పుగా మాట్లాడని ఒక్క దర్శక - నిర్మాతను చూపించండి. ఎవరినీ చూపించలేరు. ఎందుకంటే ప్రతిఒక్కరూ ఏదో ఒక సమయంలో ఎవరో ఒకరిని తిట్టినవారే. కాకపోతే పబ్లిక్ లో మాత్రం మాట్లాడే ధైర్యం



చేయరు. కాబట్టి, వాళ్లు ఇబ్బందిపడక తప్పదు. దారుణంగా యాక్ట్ చేసినా రూ.150 కోట్లు చెల్లిస్తారు. తమ అదృష్టాన్ని కూడా నటీనటులకే కట్టబెడతారు. అందుకే బాలీవుడ్ కు దూరంగా ఉండాలనిపిస్తుంది” అని వివేక్ తెలిపారు. నిజమైన స్టార్స్ తో తనకు ఏ ఇబ్బంది లేదన్నారు. కెరీర్ పరంగా ఏమీ సాధించకుండా స్టార్ అనే ట్యాగ్ పెట్టుకొని చలామణి అయ్యే నటీనటులంటేనే తనకు నచ్చదన్నారు.

ఇదే విషయంపై గతంలో సందీప్ రెడ్డి వంగా మాట్లాడారు. “యానిమల్”ను

విమర్శించినవారంతా రణ్ బిర్ ను తెలివైన వ్యక్తి అని అన్నారు. ఎవరూ హీరోను విమర్శించలేదు. నాకు ఈ విషయంలో అనూయ లేదు. కానీ.. విషయం ఏమిటంటే.. వారంతా రణ్ బిర్ తో కలిసి పనిచేయాలనుకుంటున్నారని నాకు స్పష్టంగా అర్థమైంది. నేను పరిశ్రమకు కొత్త కాబట్టి నన్ను విమర్శించడం చాలా సులభం. యానిమల్ ను విమర్శించిన వారంతా రణ్ బిర్ తో సినిమా చేయాలనుకుంటున్నారు కాబట్టే అతడిని ఏమీ అనలేదు. ఇది నిజం” అని అన్నారు.

‘కింగ్ డమ్’ వాయిదా..

కొత్త రిలీజ్ డేట్ ఎప్పుడంటే

విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా గౌతమ్ తిన్నసూరి దర్శకత్వంలో రానున్న చిత్రం ‘కింగ్ డమ్’ మే 30న విడుదల కావాల్సిన ఈ సినిమా తాజాగా వాయిదా పడింది. దీన్ని జూలై 4న విడుదల చేయనున్నట్లు టీమ్ తెలిపింది. ఈ వేరకు ఓ నోట్ ను పంచుకుంది.

“అనుకున్న సమయానికి సినిమాను రిలీజ్ చేయాలని ఎంతో ప్రయత్నించాం. కానీ, ప్రస్తుతం దేశంలో నెలకొన్న పరిస్థితుల దృష్ట్యా దీన్ని వాయిదా వేస్తున్నాం. ఇలాంటి సమయంలో ప్రచారాలు, సెలబ్రేషన్స్ అంటూ సందడి చేయకూడదు. అందుకే మేం సినిమా జూలై 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా మీ ముందుకు తీసుకురానున్నాం. మీ అందరూ సహకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాం” అని టీమ్ తెలిపింది.

మొదట ఈ సినిమాను మార్చిలో విడుదల చేయాలని భావించారు. మే 30కు వాయిదా పడింది. ఇప్పుడు మరోసారి జూలై 4కు వెళ్లింది. విజయ్ సరసన భాగ్యలక్ష్మి బోర్నే (నటిస్తున్న ఈ సినిమాలోని పాటలు



ప్రేక్షకాదరణను సొంతం చేసుకుంటున్నాయి. ఇటీవలే ఇందులో ‘హృదయం లోపల’ అంటూ సాగి పాటని విడుదల చేయగా సోషల్ మీడియాలో నంచలనం

స్పృష్టించింది. పాస్ ఇండియా స్ట్రాయిలో విడుదల కానున్న ‘కింగ్ డమ్’లో విజయ్ దేవరకొండ గూఢచారిగా కనిపించనున్నారు.

సందిగ్ధతకు తెర దించేదెప్పుడు?

రేకెత్తిస్తోంది. నిజానికి తొలుత అనుకున్న ప్రణాళిక ప్రకారమైతే చిరంజీవి ‘విశ్వంభర’ సంక్రాంతి బరిలో సందడి చేయాల్సి ఉంది. కానీ, గ్రాఫిక్స్ పనులు అలస్యం కావడంతో వేసవిలో తెరపైకి రావడం వక్కా అనే సంతకాలందాయి. అయితే ఇప్పటికీ ఆ వీఎఫ్ ఎక్స్ పనులు ఓ కొలిక్కి రాకపోవడంతో.. చిత్ర బృందం విడుదల తేదీ వినిపించడంలో నందిగ్గతను కొనసాగిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇప్పుడిది ‘ఇంద్ర’ విడుదల తేదీ అయిన జూలై 24ను గుర్తించి పెట్టుకున్నట్లు ప్రచారం ఊపందుకుంది. మరి ఆ తేదీనైనా చిత్ర బృందం వక్కా అంటుందా? తేదా ఆగస్టు, అక్టోబరు అంటూ న స్పెన్స్ కొనసాగిస్తుందా? అన్నది తెలాల్సి ఉంది. భారీ బడ్జెట్తో సోషియో ఫాంటసీ థ్రిల్లర్ ముస్తాబైన ఈ సినిమాని పశ్చిమ తెరకెక్కించారు. ఇటీవల విడుదలైన ఈ చిత్రంలోని ‘రామ రామ’ పాట 25 మిలియన్లకు పైగా వీక్షణలతో ట్రెండింగ్లో ఉందని చిత్రవర్గాలు మంగళవారం ప్రకటించాయి.

కథానాయకుడు ప్రభాస్ (‘ది రాజా సాల్’ విడుదల విషయంలోనూ కొన్నాళ్లుగా సస్పెన్స్ కొనసాగుతూనే ఉంది. ఏప్రిల్లో విడుదల కావాల్సిన ఈ చిత్రాన్ని.. వీఎఫ్ ఎక్స్ పనులు జాప్యం వల్ల వాయిదా వేసినట్లు చిత్ర బృందం ఆ మధ్య ప్రకటించింది. కానీ, ఇప్పుడు మూర్తి చేయాల్సిన చిత్రీకరణ కూడా చాలానే ఉన్నట్లు ప్రచారం మొదలైంది. దీంతో అసలీ సినిమా (ఏ దశలో ఉంది.. గ్రాఫిక్స్ పనులు ఎంత వరకొచ్చాయి.. అసలది ఈ ఏడాది తెరపైకి వస్తుందా? లేదా? అన్నది అనశ్చితరంగా మారింది.. ప్రస్తుతం విదేశాల్లో ఉన్న ప్రభాస్ తిరిగి రాగానే.. ఈ చిత్ర టీజర్ ను విడుదల చేసేందుకు చిత్ర వర్గాలు సన్నాహాలు చేసుకుంటున్నాయి. మరి ఆ టీజర్ తో పాటే విడుదల తేదీ విషయంపైనా స్పష్టత ఇస్తారేమో వేచి చూడాలి. రొమాంటిక్ కామెడీ హారర్ థ్రిల్లర్ గా రూపొందుతున్న ఈ సినిమాకి మారుతి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.

కథానాయకుడు పవన్ కల్యాణ్ ‘హరి హర వీరమల్లు’ చిత్ర వాయిదాల వర్షం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు.

అది ఈ ఏడాది ఇప్పటికే మార్చి, మే.. ఇలా రెండుసార్లు వాయిదా పడింది. పవన్ రాజకీయాల్లో బిజీగా ఉండటం.. దాని వల్ల ఆయన పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణ పూర్తి కాకపోవడంతో వాయిదా వేయక తప్పని పరిస్థితి ఎదురైంది. అయితే ఎట్టకేలకు ఇటీవలే పవన్ తన పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణ పూర్తి చేయడంతో చిత్ర బృందం ఈ సినిమాకి (%స్టూడియో ఎవవత్తిమిస్ట్రీటీబి%) గుమ్మడికాయ కొట్టింది. ఇప్పుడిది జూన్ నెలాఖరున బరిలో దిగునున్నట్లు ప్రచారం ఊపందుకుంది. త్వరలోనే దీనిపై స్పష్టత రానున్నట్లు తెలుస్తోంది.

దీంతో పాటు పవన్ చేస్తున్న మరో సినిమా ‘ఓజీ’ కూడా ముగింపు దశకు చేరుకున్న సంగతి తెలిసిందే. నుజిత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబరులో థియేటర్లలోకి దించేందుకు చిత్ర వర్గాలు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. అయితే పవన్ పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణ ఓ కొలిక్కి వచ్చాకే చిత్ర బృందం విడుదల తేదీ ప్రకటించాలన్న ఆలోచనతో ఉన్నట్లు తెలిసింది.

పిక్కకు పోషణ

అర్ధరాత్రి మంచి గాఢనిద్రలో ఉండగా పిక్క కండరాలు పట్టేయటం, తీవ్రమైన నొప్పితో నిద్రలోంచి లేవటం చాలామందికి అనుభవమే. ఇది వృద్ధుల్లో మరింత ఎక్కువ. పిక్కలు పట్టేయటానికి ప్రధాన కారణం కదలికలకు తోడ్పడే చలన నాడులు వేగంగా, మాటిమాటికీ ఉత్తేజితం కావటం. వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ ఈ నాడులు క్షీణిస్తూ వస్తాయి కాబట్టి వృద్ధాప్యంలో మరింత ఎక్కువగా పిక్కలు పట్టేస్తుంటాయి. అరవై ఏళ్లు పైబడ్డవారిలో సుమారు మూడింట ఒకరు, 80 ఏళ్లు దాటినవారిలో దాదాపు సగం మంది పిక్క కండరాలు పట్టేయటంతో నతమతమవుతుంటారు. కండరాలు బలంగా ఉండటానికి, పిక్కలు పట్టేయకుండా చూసుకోవటానికి వ్యాయామం కీలకమే అయినా పోషకాహారమూ ముఖ్యమే. కండరాల పనితీరును కాపాడే అలాంటి కొన్ని పోషకాలు ఇవిగో..

మెగ్నీషియం: ఇది కండరాలు వదులుగా ఉండేలా చేస్తుంది. మెగ్నీషియం మోతాదులు తగ్గితే తరచూ కండరాలు పట్టేస్తుంటాయి, బిగుసుకుపోతుంటాయి. వృద్ధుల్లో ఇది మరింత ఎక్కువ.

విటమిన్ డి: ఇది కండరాలు బలోపేతం కావటానికి, సమన్వయంతో పని చేయటానికి తోడ్పడుతుంది. క్యాల్షియాన్ని శరీరం గ్రహించుకునేలా చేయటంలో సాయం చేస్తుంది. దీంతో కండరం సరిగా సంకోచించేలా చేస్తుంది. విటమిన్ డి తగ్గితే కండర బలహీనత, కింద పడిపోయే ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

విటమిన్ ఇ: యాంటీఆక్సిడెంట్గా పనిచేసే ఇది రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. వాపు ప్రక్రియను తగ్గిస్తుంది. ఇలా కండరాలు కోలుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది. నిస్సత్తువను నివారిస్తుంది.

కాడ్ లివర్ నూనె: ఇందులో సహజంగానే విటమిన్ డి, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలుంటాయి. ఇవి వాపు ప్రక్రియ



తగ్గటానికి, కండరాలు కోలుకోవటానికి సహకరిస్తాయి. అందువల్ల కండరాలు బలంగా ఉండేలా చూసుకోవటానికి కాడ్ లివర్ నూనె మంచి పోషకమని చెప్పుకోవచ్చు. పిక్కలు పట్టేయటాన్ని తగ్గించుకోవటానికి, కదలికలు సాఫీగా సాగటానికి వృద్ధులకు బాగా తోడ్పడుతుంది.

కదలికలకు, ఇతరల మీద ఆధారపడకుండా ఉండటానికి, మొత్తంగా ఆరోగ్య సంరక్షణకు కండరాల్లో కీలకం.

మెగ్నీషియం, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలను తగినంతగా తీసుకోవటం.. అలాగే చురుకుగా ఉండటం ద్వారా కండరాలను బలంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆహారం, అవసరమైతే మాత్రలు లేదా తేలికైన జీవనశైలి మార్పులతో కండరాలను కాపాడుకోవటం మీద శ్రద్ధ పెట్టాలి. ముఖ్యంగా వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ హాయిగా జీవించటానికి ఇది అత్యవసరమని గుర్తించాలి.

క్యాన్సర్ కణాలు ఎందుకు విస్తరిస్తాయి?

%తొలిదశ రొమ్ముక్యాన్సర్ ఇతర భాగాలకు విస్తరిస్తుందో, లేదో అంచనా వేసే పరికరాన్ని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా సాన్డీగో పరిశోధకులు రూపొందించారు. ఇది కణితి కణాలు ఎంత దగ్గరగా అతుక్కున్నాయో అనేది గుర్తిస్తుంది. అంతగా అతుక్కోని కణాలు ఇతర భాగాలకు విస్తరించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ పరికరం క్యాన్సర్ ముదరకుండా చూసుకోవటానికి, మరింత మెరుగైన చికిత్సలను నిర్ణయించటానికి తోడ్పడగలదని భావిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఇదెలా పనిచేస్తుంది? ఇది కణితి కణాలను ద్రవాలతో నిండిన నూక్లు గదుల్లోంచి బలంగా నెడుతుంది. ఇలా గదుల గోడలకు అతుక్కునే సామర్థ్యాన్ని బట్టి కణాలను వేరు చేస్తుంది. వేర్వేరు దశల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్లు గలవారి నుంచి సేకరించిన కణాలతో దీన్ని పరీక్షించగా అశ్చర్యకరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. తీవ్రమైన క్యాన్సర్ కణాలు



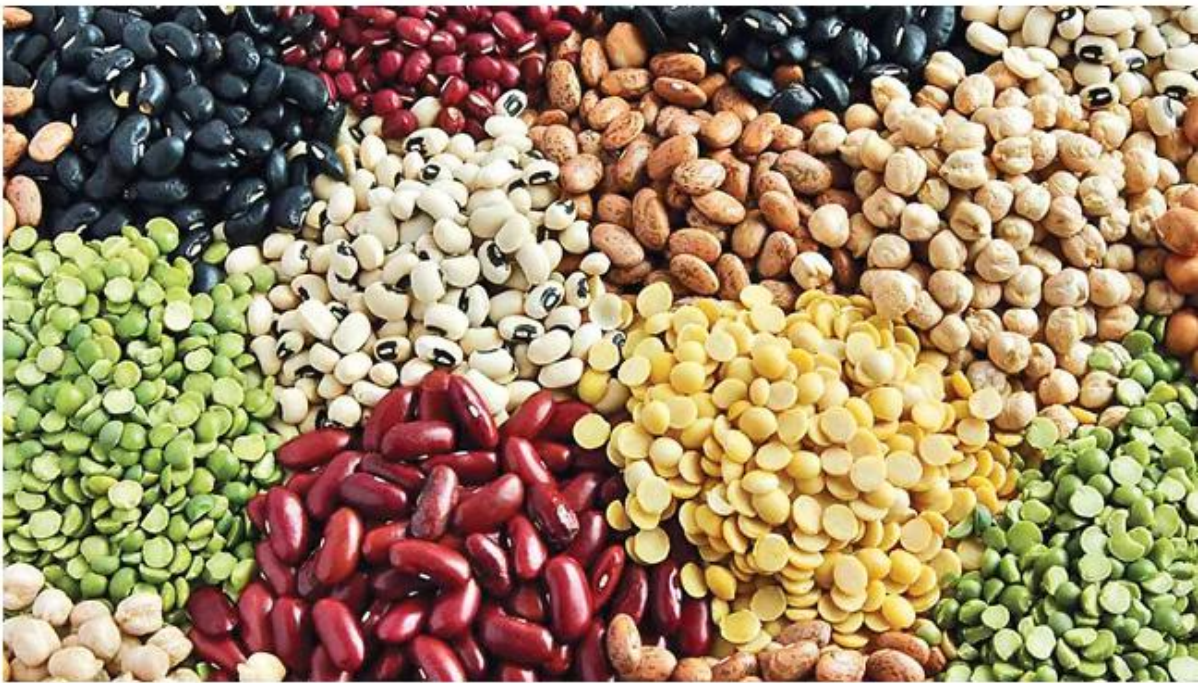
బలంగా అతుక్కొని ఉండటం లేదని, అంత తీవ్రం కాని క్యాన్సర్ కణాలు బలంగా అతుక్కొని ఉంటున్నాయని తేలింది. అంటే క్యాన్సర్ కణాల జిగురుదనంతో ఏది తీవ్రమైందో తెలుసుకోవటమే కాకుండా, ఇతర భాగాలకు విస్తరించే అవకాశాన్ని గుర్తించే వీలుండటం విశేషం. ఈ పద్ధతితో జబ్బు నిర్ధరణ సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచుకుంటే కణితుల తీరును బట్టి ఆయా వృక్షలకు అనుగుణమైన చికిత్సలను నిర్ణయించుకోవటానికి తోడ్పడగలదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా

క్షీరనాళాల్లో తలెత్తే రొమ్ము క్యాన్సర్ అక్కడికే పరిమితమవుతుంది. కానీ కొందరిలో రొమ్ము లోపలి కణజాలానికి విస్తరించి, ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తుంటుంది. ఇలాంటి క్యాన్సర్ గలవారిలో ఎవరికి తీవ్రమైన చికిత్స చేయాలి? ఎవరికి మామూలు చికిత్స ఇవ్వాలి? అనేది తెలుసుకోవటానికి శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యులు చాలాకాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. తాజా అధ్యయనంతో ఒక మార్గం లభించినట్లయ్యింది.

అలర్జితోనూ చెవి నొప్పి



అలర్జీ అనగానే తుమ్ములు, ముక్కు దిబ్బడ, కళ్లు దురద పెట్టటం, ఉబ్బటం వంటివే ముందుగా గుర్తుకొస్తాయి. కానీ చెవి నొప్పి, దురద కూడా తలెత్తొచ్చు. అప్పటికే నొప్పి ఉంటే తీవ్రం కావచ్చు కూడా. మన చెవి బయటి, మధ్య, లోపలి.. ఇలా మూడు భాగాలుగా ఉంటుంది. మధ్య చెవి నుంచి వచ్చే నన్నటి గొట్టం (యూస్టేషియన్ ట్యూబ్) ముక్కు వెనకాల కలుస్తుంటుంది. ఇది మధ్య చెవి నుంచి ద్రవాలను బయటకు తీసుకు రావటం ద్వారా లోపల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలర్జితో ముక్కు బిగుసుకుపోతే వాచిన కణజాలం యూస్టేషియన్ గొట్టాన్ని పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా మూసేయొచ్చు. దీంతో పొడుస్తున్నట్టుగా లేదా న్వల్చుంగా నొప్పి వుట్టొచ్చు. చెవి దిబ్బడ వేసినట్టుగానూ అనిపించొచ్చు.



పేగుపూత వేధిస్తుంటే..

కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం వంటి లక్షణాలతో పేగుపూత (ఇరిటబుల్ బవల్ సిండ్రోమ్) తెగ వేధిస్తుంది. దీని బారినపడ్డవారు ఏం తినాలో అనే కాదు, ఏం తినకూడదో కూడా తెలుసుకోవాలి. ఇది కష్టమైన పనే. ఎందుకంటే పేగుపూత గలవారంతా ఒకేలా ఉండరు. ఎవరికేది సరివడుతుందో చెప్పలేం. కానీ సరైనవి ఎంచుకుంటే లక్షణాలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

పరిమితం చేయాల్సినవి, వదిలేయాల్సినవి

బీన్స్, శనగలు, సోయాబీన్స్, పప్పుల్లో జీర్ణం చేసుకోలేని శాక్రెడ్లు పెద్దమొత్తంలో

ఉంటాయి. వీటిని మానెయ్యటమో, తగ్గించటమో చేయాలి.

క్యాబేజీ, గోబీపువ్వు, బ్రోకలీ వంటివి గ్యాస్, కడుపునొప్పికి దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా వచ్చిగా తింటే ఇబ్బందులు కలగజేస్తాయి.

కొందరికి పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, ఫీజీ వంటివి మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలకు దారితీయొచ్చు.

ప్రక్కజే అనే చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే యాపిల్స్, పువ్వుకాయ వంటివి పేగుపూత లక్షణాలను ప్రేరేపించొచ్చు.

కొందరికి కాఫీ తాగితే సాఫీగా విరేచనం కావచ్చు గానీ కొందరిలో

మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలకు కారణం కావచ్చు.

కూల్డ్రింకులు, సోడాలు కడుపుబ్బరానికి దారితీస్తాయి కాబట్టి వీటికి దూరంగా ఉండటం మేలు.

మధ్యం పేగులను చికాకుకు గురిచేసి, పేగుపూత లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది.

కొవ్వు, వేపుళ్లు జీర్ణం కావటానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. దీంతో పేగుల్లో చెడు బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందే ప్రమాదముంది.

కృత్రిమ తీపి వదార్థాలు గ్యాస్, విరేచనాలు కలగజేస్తాయి.



నడుముకు వ్యాయామ దన్ను

నడుం నొప్పి తరచూ చూసేదే. కండరాలు పట్టేయం, భంగిమ దెబ్బతినటం, వయసు మీద పడటం వంటివి దీనికి దోహదం చేస్తుంటాయి. కొందరిని దీర్ఘకాలం వేధించొచ్చు గానీ చాలామందిలో కొద్దిరోజులు, వారాల్లోనే తగ్గిపోతుంటుంది. ఇది తరచూ రాకుండా చూసుకోవటానికి కొన్ని వ్యాయామాలు తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా నడుము భాగానికి దన్నుగా నిలిచే కండరాల బిగువు తగ్గించే, బలోపేతం చేసేవి మేలు చేస్తాయి. ఇవి అలాంటివే.

మోకాళ్లను ఛాతీకి తాకించటం వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్లను చాచాలి. ఒక మోకాలును పైకి లేపాలి.

మోకాలిని రెండు చేతులతో పట్టుకొని, ఛాతీ వద్దకు లాగాలి.

కడుపు కండరాలను బిగుతుగా పట్టి

ఉంచి, వెన్నెముకతో నేలను అదమాలి.

5 సెకండ్లు అలాగే ఉండి, యథాస్థితికి రావాలి. రెండో మోకాలితోనూ ఇలాగే చేయాలి.

ఉదయం, సాయంత్రం 2-3 సార్లు చేయాలి.

నడుం అటూఇటూ తిప్పటం

వెల్లకిలా పడుకొని మోకాళ్లను వంచాలి. పాదాలను నేలకు తాకించాలి.

భుజాలను నేలకు బలంగా తాకించి ఉంచాలి.

రెండు మోకాళ్లను వీలైనంతవరకూ ఒక వైపునకు వంచాలి. 5-10 సెకండ్లు అలాగే ఉండాలి.

యథాస్థితికి వచ్చి, మరోవైపు ఇలాగే చేయాలి.

దీన్ని ఐదు సార్లతో ఆరంభించి క్రమంగా పెంచుకుంటూ రావాలి.

కడుపు బిగువుగా వెల్లకిలా పడుకొని మోకాళ్లను వంచాలి. పాదాలను నేలకు తాకించాలి.

కడుపు కండరాలను కటి భాగం నుంచి దూరంగా వస్తున్నట్టుగా బిగువుగా పట్టి ఉంచాలి. 5 సెకండ్లు అలాగే ఉండాలి.

వీపును చదునుగా, వదులుగా ఉండేలా చేసి.. బిగువుగా పట్టి ఉంచిన కడుపు కండరాలను నేల వైపు లాక్కోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

5 సెకండ్లు అలాగే ఉండి, కండరాలను వదులుగా చేసి, యథాస్థితికి రావాలి.

దీన్ని ఐదు సార్లతో ఆరంభించి క్రమంగా పెంచుకుంటూ రావాలి.

కళ్లలో డిమెన్షియా జాడ

మృతకృం కానివైనా కొన్నింటిని సమీప తీరాల్సిందే. డిమెన్షియా, చూపు మధ్య సంబంధం ఇలాంటిదే. చూపు తగ్గటం వంటి మార్పులు డిమెన్షియాకు సంకేతం కావచ్చని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. డిమెన్షియా నిర్ధరణ కావటానికి 12 ఏళ్ల ముందే ఇవి జబ్బును పట్టి చూపుతుండటం విశేషం. అంటే క్రమం తప్పకుండా చూపును పరీక్షించుకోవటం, సమన్వయ చికిత్స తీసుకోవటం ద్వారా డిమెన్షియా లక్షణాలను ముందే గుర్తించే అవకాశముండన్నమాట. ఇంతకీ ఈ రెండింటికీ సంబంధమేంటి?

కళ్లు మెదడుకు వాకిళ్లని చెప్పుకోవచ్చు. చూపు పోవటం, ఇతరత్రా మార్పులు చాలావరకూ డిమెన్షియా తొలి లక్షణాలతో ముడిపడి ఉండటమే దీనికి నిదర్శనం. మనం కళ్లతో చూసే దృశ్యాల ఆధారంగానే మెదడు ఆయా విషయాలను విడమరచుకుంటుంది, అంచనా వేస్తుంది, సమాచారాన్ని సంగ్రహిస్తుంది. పుస్తకం చదవటం దగ్గరి నుంచి వాచనాలను నడుపుతున్నప్పుడూ వరిసరాలను



గమనించటం వరకూ కళ్లు మనకు దారి చూపటమే కాదు.. చుట్టూపక్కల పరిస్థితులను మనమెలా అర్థం చేసుకుంటున్నామో కూడా తెలియ జేస్తాయి. దృశ్యాలను సరిగా విడమరచుకోలేక పోతున్నామంటే మెదడులో ఎంతోకొంత ప్రేరణ తగ్గిందనే అర్థం. చూపు తగ్గటం డిమెన్షియా తొలి హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చని తాజా అధ్యయనం ఒకటి గట్టిగా

చెప్పటం గమనార్హం. సుమారు 15 ఏళ్ల పాటు పరిశీలించి ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. ఇందులో కొందరిని ఎంచుకొని, దృశ్యాలను గుర్తించే సామర్థ్య పరీక్షను నిర్వహించారు. కడులుతున్న చుక్కల మధ్య ఉన్న త్రికోణాలను గుర్తించాలని సూచించారు. వీటిని ఎంత వేగంగా పసిగడుతున్నారో అధ్యయనం మొదట్లో సమాధానం చేశారు. త్రికోణాలను నెమ్మదిగా గుర్తించినవారు,