



### లగచర్ల ఘటన.. బీఆర్ఎస్ కుట్ర



- కొడంగల్ను అభివృద్ధి చేయాలని రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయించారన్న డిప్యూటీ సీఎం
- పరిశ్రమలు రావాలంటే భూసేకరణ జరగాలన్న భట్టివిక్రమార్క
- దాడులు సమస్యలకు పరిష్కారం కాదన్న ఉపముఖ్యమంత్రి

లగచర్లలో కావాలనే కుట్రపూరితంగా కలెక్టర్పై బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు దాడి చేశాయని తెలంగాణ ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టివిక్రమార్క అన్నారు. సచివాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... వెనుకబడిన కొడంగల్ను అభివృద్ధి చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయించారన్నారు. తెలంగాణ పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి సాధిస్తే ప్రపంచంతో పోటీ పడగలదన్నారు. పరిశ్రమలు రావాలంటే భూసేకరణ జరగాలని, అందుకే పరిశ్రమలు పెద్ద ఎత్తున తీసుకువచ్చి యువతకు ఉపాధి కల్పిస్తామన్నారు. ఫార్మా సీటీ కోసం భూమి కోల్పోతున్న రైతుల బాధను తాము ఆర్థం చేసుకోగలమన్నారు. అందుకే వారికి మెరుగైన ప్యాకేజీతో పాటు పరిశ్రమలో ఉద్యోగాలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

వివరాలు 2లో..

# బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం అరెస్ట్!



### హైదరాబాద్ ఫిలింనగర్లోని నివాసం వద్ద అదుపులోకి..

- ఆయనను సూత్రధారిగా పేర్కొన్న పోలీసులు
- 14 రోజుల రిమాండ్ విధించిన కొడంగల్ కోర్టు
- కేటీఆర్ ఆదేశాలతో ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరిచేందుకు కుట్ర పన్నారని అభియోగం
- సురేష్ను ముందుంచి స్థానికులతో దాడికి ప్రణాళిక రచించారని ఆరోపణ
- రిమాండ్ నివేదికలో కీలక అంశాల నమోదు



### నిందితుల్లో 19 మందికి భూమే లేదు

● లగచర్ల దాడిలో కుట్ర కోణం ● బీజే సత్యనారాయణ వెల్లడి

దుర్గాల మండలం లగచర్ల దాడి ఘటనలో కుట్రకోణం దాగి ఉందని, ఈ మొత్తం వ్యవహారం వెనుక మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేంద్ రెడ్డి పాత్ర ఉందని, అందుకే ఆధారాలతో ప్రధాన నిందితుడిగా



వివరాలు 2లో..

### బతుకమ్మ కుంటలో ఇక కూల్చివేతలు చేపట్టబోం



- అంబర్ పేటలో రంగనాథ్ పర్కటన
- బతుకమ్మ కుంట పునరుద్ధరణపై స్థానికులతో చర్చ
- 16 ఎకరాల కుంట ప్రస్తుతం 5 ఎకరాలకు కుంచించుకుపోయిందని వ్యాఖ్య
- బతుకమ్మ కుంటలో ఇకపై కూల్చివేతలు చేపట్టబోమని హైద్రా బీప్ రంగనాథ్ పేర్కొన్నారు. బుధవారం నాడు అంబర్ పేటలో పర్యటించిన ఆయన...
- బతుకమ్మ కుంటను సందర్శించి

వివరాలు 2లో..

### విపీ సీఎం చంద్రబాబును కలిసిన బ్రిటీష్ హైకమిషనర్ లిండీ కామెరాన్



- చంద్రబాబును డైరెక్ట్ నేతగా అభివృద్ధిచిన బ్రిటీష్ హైకమిషనర్
- టెక్నాలజీ పట్ల అనురక్తి ఉన్న నాయకుడని కితాబు
- చంద్రబాబును కలవడం సంతోషదాయకమని వెల్లడి

వివరాలు 2లో..

### చివరి ధాన్యం గింజ వరకూ కొంటాం

- ప్రైవేటు వ్యక్తులకు అమ్ముకోవాల్సిన అవసరం లేదు
- రైతులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భరోసా
- అన్నదాతలను ఇబ్బంది పెడితే ఎన్నో మిల్లులు, వ్యాపారులకు హెచ్చరిక



రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ధాన్యం కొనుగోళ్ల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రానున్న వారం, పది రోజుల్లో ధాన్యం పెద్దఎత్తున కొనుగోలు కేంద్రాలకు

వివరాలు 2లో..

### కేటీఆర్తో ఫోన్లో మాట్లాడినట్లు ఫోన్ రికార్డింగ్ ఉంది

- నిందితుడు సురేష్తో మాజీ ఎమ్మెల్యే 42 సార్లు మాట్లాడినట్లు తెలిసినందుకు మంత్రి
- ఈ ఘటన వెనుక ఎంత పెద్దవాళ్లు ఉన్నా ఉపేక్షించేది లేదన్న మంత్రి
- కలెక్టర్ మీద దాడికి పాల్పడిన వారిపై చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరిక



వివరాలు 2లో..

### అసభ్య పోస్టులు పెట్టినవారిపై కేసులు పెడితే తప్పేంటి?



- సోషల్ మీడియాలో ఏమైనా చేయించుకుంటే కుదరదు
- అలాంటి వారిని చట్టం ముందు నిలబెట్టాల్సిందే
- న్యాయమూర్తులను సైతం వదలకుండా పోస్టులు పెట్టారు
- అసభ్యకర పోస్టులు పెడుతూ భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారు
- హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి ధర్మాసనం తీవ్ర వ్యాఖ్యలు
- పేల్ దాఖలు చేయడంపై అభ్యంతరం

సామాజిక మాధ్యమాల్లో అసభ్య, అసవ్య, అభ్యంతరకర పోస్టులు పెడుతున్న వారిపై పోలీసులు కేసులు నమోదు చేయడంలో తప్పేముందని హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. కేసులు నమోదు చేయకుండా పోలీసులు నిలువరించలేమని తేల్చిచెప్పింది. అసభ్య కేసులే నమోదు చేయకుండా పోలీసులను ఆదేశిస్తూ జ్ఞాంకెట్ ఉత్తర్వులు ఇవ్వలేమంది. సోషల్ మీడియా వెదికగా ఏమైనా చేయించుకుంటే కుదరదని హెచ్చరించింది. అలాంటి వారిని చట్టం ముందు నిలబెట్టాల్సిందేనంది. ఇష్టానుకూలంగా అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేసేందుకు, దుష్ప్రచారాలకు సోషల్

వివరాలు 2లో..

### ప్రజల తిరుగుబాటే.. ఎవరి కుట్రా లేదు

- కొడంగల్ రగలడానికి సీఎం అనాలోచిత నిర్ణయాలే కారణం
- ఫార్మా విలేజ్ పేరిట ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు భూసంతర్పణ
- పట్నం నరేంద్రరెడ్డిని, రైతులను బేషరతుగా విడుదల చేయాలి: కేటీఆర్ డిమాండ్

“ఫార్మా రంగాన్ని విస్తరించాలన్న ఉద్దేశంతో... భారత ప్రభుత్వ హయాంలో దాదాపు 14 వేల ఎకరాలను మేం సేకరించాం. భూములిచ్చిన రైతులకు ఫ్లాట్లు ఇచ్చేలా ఏర్పాటు చేశాం. ఆ ఫార్మాసీటీని కాదని... ఫార్మా విలేజ్ పేరిట ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్న అనాలోచిత నిర్ణయం కారణంగానే కొడంగల్ రగలుతోంది.

వివరాలు 2లో..

### రూ.11,498 కోట్లతో విశాఖలో తొలిదశ మెట్రో

కేంద్ర అనుమతులు రాగానే పనులు ప్రారంభం శాసనసభలో మంత్రి నారాయణ



కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతులు రాగానే విశాఖలో మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభిస్తామని రాష్ట్ర పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ వెల్లడించారు. బుధవారం అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో విశాఖ ప్రాంత ఎమ్మెల్యేలు పల్లె శ్రీనివాసరావు,

వివరాలు 2లో..

### బుల్డోజర్ చర్యలపై సుప్రీంకోర్టు సీలయన్..

నోటీసు ఇవ్వకుండా కూల్చివేతలు చేయవద్దని ఆదేశాలు

- బుల్డోజర్ న్యాయంపై దేశవ్యాప్తంగా చర్చ
- నిర్మాణాల కూల్చివేతకు 15 రోజుల ముందు నోటీసులు ఇవ్వాలిందన్న సుప్రీంకోర్టు
- నోటీసులను రిజిస్టర్ చేస్తేనే పంపడంతోపాటు నిర్మాణం వెలుపల అంటిండాలు అదేశాలు
- నిర్మాణాలను ఎందుకు కూల్చివేస్తున్నారో స్పష్టమైన కారణం తెలపాలన్న ధర్మాసనం
- రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు పౌర హక్కుల పరిరక్షణ చాలా అవసరమని స్పష్టీకరణ
- రూల్ ఆఫ్ లాను ఉల్లంఘిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరికలు

వివరాలు 2లో..















# ట్రంప్ గెలుపు...మళ్ళీ ప్రధానిగా షేక్ హసీనా ?

అమెరికా ప్రెసిడెంట్ గా డొనాల్డ్ ట్రంప్ గెలవడం అమెరికాతో పాటు ప్రపంచ గమనాన్ని కూడా మార్చేసేదిగా ఉంటుందని అంతా విశ్లేషించుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే. ట్రంప్ బోల్ట్ డెసిషన్స్ బోలెడు తీసుకుంటారు అని పేరు. ఆయన గతంలోనూ అలాగే చాలా సంచలన నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఇదిలా ఉంటే ట్రంప్ రాకతో బంగ్లాదేశ్ లో రాజకీయం పూర్తిగా మారుతుందని అంటున్నారు. అదెలా అంటే ఇప్పటికి కొద్ది నెలల క్రితం బంగ్లాదేశ్ లో అనూహ్యమైన రాజకీయ పరిణామాలు జరిగి షేక్ హసీనా తన ప్రధాని పదవిని కోల్పోయి ఇండియాకు చేరుకున్నారు. ఆమె ప్రస్తుతం భారత్ లో ఉంటున్నారు. మరో వైపు బంగ్లాదేశ్ లో తాత్కాలిక ప్రభుత్వం ఏర్పాటు అయింది. ఆ విధంగా తాత్కాలిక ప్రధానిగా మహమ్మద్ యూనస్ కొనసాగుతున్నారు. షేక్ హసీనా గద్దె దిగడం అలాగే బంగ్లాలో అల్లర్లు రాజకీయం మార్పు వంటి సంఘటన వెనక అమెరికా పరోక్ష జోక్యం ఉంది అన్న అనుమానాలు కూడా ఉన్నాయని ప్రచారం సాగింది. జో బైడెన్ హస్తం ఉందని కూడా ప్రచారం సాగింది. ఇక జో బైడెన్ కి అలాగే ప్రస్తుతం ట్రంప్ మీద పోటీ చేసి ఓటమి పాలు అయిన కమలా హరీస్ కి మద్దతుదారుగా అత్యంత ఆవుడుగా ఉన్నారని కూడా అంటున్నారు. అంతే కాదు 2016లో ట్రంప్ మొదటిసారి అమెరికా ప్రెసిడెంట్ గా గెలిచినపుడు మహమ్మద్ యూనస్ చేసిన వ్యాఖ్యలను కూడా ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. అమెరికా ప్రెసిడెంట్ గా ట్రంప్ విజయంతో తాను శక్తిని కోల్పోయాను అని మాట్లాడలేకపోతున్నాను అని యూనస్ నాడు వ్యాఖ్యానించడం ద్వారా ట్రంప్ పట్ల తనకు ఉన్న వ్యతిరేక భావాన్ని వ్యక్తం చేశారు అని అంటున్నారు. మరో వైపు చూస్తే ఇప్పుడు ఆయనే తాత్కాలిక ప్రధానిగా ఉన్నారు. ఇప్పుడు బలమైన నేతగా మరోసారి అమెరికా పెద్దన్న పాత్రలోకి ట్రంప్ వచ్చారు. ఇక అమెరికా ఎన్నికలకు ముందే ట్రంప్ బంగ్లాదేశ్ లో హిందువుల ఊచ కోత మీద ఘాటు విమర్శలు చేశారు. హిందువులను హింసించడాన్ని ఆయన తప్పు పట్టారు. ఇలా ఆయన మాట్లాడిన తీరుని చూసినా బంగ్లాలో రాజకీయ పరిణామాలు అక్కడ హిందువుల అగచాట్లు హసీనా పదవీచ్యుతి ఇవన్నీ కూడా ట్రంప్ కి నచ్చనివే అంటున్నారదాంతో ఆయన కీలకమైన నిర్ణయం దిశగా అడుగులు వేస్తారు అని అంటున్నారు. పైగా భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీకి ట్రంప్ కి మంచి దోస్తీ ఉంది. ఇక బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనాతో కూడా మోడీకి మంచి స్నేహం ఉంది. ఆమెను తిరిగి గద్దెనెక్కించే విషయంలో అటు ట్రంప్ ఇటు మోడీ కలసి పనిచేసే అవకాశాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు. ఇక ట్రంప్ సాధించిన ఘన విజయం పట్ల మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా ఒక ప్రకటనలో హర్షం వ్యక్తం చేయడాన్ని కూడా గమనంలోకి తీసుకుంటే ఆమెకు ట్రంప్ రాక ఎంతటి సంతోషాన్ని కలిగిస్తుందో అర్థం చేసుకోవాలని అంటున్నారు. మొత్తం మీద చూస్తే ట్రంప్ రాకతో బంగ్లాదేశ్ లో పరిణామాలు వేగంగా మారుతాయని షేక్ హసీనా మళ్ళీ ప్రధాని అయ్యే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని అంటున్నారు.

# కేన్సర్ కు ప్రధాన కారకాలు ఇవే.. జాగ్రత్త!

స్థూలకాయం, కుటుంబ చరిత్ర, నిశ్చల జీవనంతో రిస్క్ పొగాకు నమలడం, పొగతాగడం ప్రమాదకరం డీజిల్ వాహనాల వ్యర్థాలు, అనారోగ్యకర ఆహారం పట్ల జాగ్రత్త

సమాజాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న జబ్బులలో కేన్సర్ అత్యంత కీలకమైనది. ప్రతి ఒక్కరూ దీని గురించి మెరుగైన అవగాహనతో ఉండడం వల్ల, దీని బారిన పడకుండా చూసుకోవచ్చు. అసలు ఇది ఎందుకు వస్తోంది? అనే అంశంపై పెద్ద ఎత్తున చర్చ, పరిశోధనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. 2025 నాటికి భారత్ ను కేన్సర్ పట్టి పీడిస్తుందంటూ 2022లో బీఎస్ కేన్సర్ లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం హెచ్చరించింది. భారతీయులకు ప్రధానంగా బదు రకాల కేన్సర్లు ముప్పుగా పరిణమించాయి. లంగ్ కేన్సర్, బ్రెస్ట్ కేన్సర్, ఈసోఫాజియస్ కేన్సర్, ఓరల్ కేన్సర్, స్క్వామక్ కేన్సర్ కేసులు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. వీటికి వైద్యులు చెబుతున్న కారణాలు ఏంటో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

**లంగ్ కేన్సర్**  
సిగరెట్ల అలవాటు లంగ్ (ఊపిరితిత్తులు) కేన్సర్ కు ప్రధాన కారణంగా ఉంటోంది. మరి సిగరెట్ తాగని వారిలోనూ ఇటీవలి కాలంలో ఈ కేసులు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. ఆస్ట్రోస్ట్రోన్, ఆర్సెనిక్, సిలికా, డీజిల్ వాహనాలు విడుదల చేసే పొగ లంగ్ కేన్సర్ కు కారణమవుతున్న ఇతర ముఖ్య కారకాలు. కనుక వీటి విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కుటుంబంలో కేన్సర్ చరిత్ర ఉంటే, వారసులకు కూడా వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. మొత్తం కేన్సర్ కేసుల్లో లంగ్ కేన్సర్ కేసులు 6 శాతంగా ఉంటున్నాయి.

**బ్రెస్ట్ కేన్సర్**  
మన దేశంలో నమోదవుతున్న మొత్తం కేన్సర్ కేసుల్లో బ్రెస్ట్ కేన్సర్ కేసులు 13 శాతంగా ఉంటున్నాయి. ముఖ్యంగా 50 ఏళ్లు దాటిన (పోస్ట్ మెనోపాజ్) మహిళల్లో దీని రిస్క్ ఎక్కువ. కానీ, యువతుల్లోనూ ఇది వెలుగు చూస్తోంది. వారసత్వంగా బీఆర్ సీఎ1, బీఆర్ సీఎ2 జీన్స్ మ్యుటేషన్ ఉన్న వారిలోనూ దీని రిస్క్ ఎక్కువ. అధిక బరువు, హార్మోన్ల రీషెన్ మెంట్ థెరపీ, శారీరకంగా కదలికలేని జీవనం దీనికి కారణమవుతున్నాయి.

**ఈసోఫాజియల్ కేన్సర్**  
అన్న వాహికకు వచ్చేది ఇది. పొగాకు నమిలే అలవాటు,



పొగతాగడం వల్ల దీని రిస్క్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అవలీనియా అనే మెడికల్ కండిషన్ వల్ల కూడా ఇది వస్తుంది. అవలీనియా అనేది అన్న వాహిక కండరాలకు సంబంధించి సమస్య. అన్నవాహికలో నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల కూడా అవలీనియా వస్తుంది. అనారోగ్యకర ఆహార సేవనం, స్థూలకాయం, కొన్ని రకాల ఆహార కెమికల్స్ కూడా దీనికి కారణమవుతాయి.

**ఓరల్ కేన్సర్**  
గొంతులో వచ్చే కేన్సర్ కు ఎక్కువ శాతం పొగాకు నమిలే అలవాటే కారణంగా ఉంటోంది. హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్ పీవీ) వల్ల కూడా ఓరల్ కేన్సర్ వస్తుందని ఇటీవలే అధ్యయనాలు గుర్తించారు. హెచ్ పీవీ అనేది స్త్రీలలో గర్భాశయ ముఖద్వార కేన్సర్ కు కారణమయ్యేది. నోటితో చేసే శృంగార పనులతో ఇది గొంతు కేన్సర్ కు దారితీస్తుంది. అల్ట్రావయల్ డిటెక్షన్, స్థూలకాయం వల్ల కూడా రావచ్చు.

**స్క్వామక్ కేన్సర్**  
గ్యాస్ట్రో ఈసోఫాజియల్ రిఫ్లక్స్ అనే సమస్య స్క్వామక్ కేన్సర్ కు ప్రధాన కారణంగా ఉంది.

హెలికో బ్యాక్టర్ పైలోరి (హెచ్ పైలోరి) అనే బ్యాక్టీరియాతో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ కూడా దీనికి కారణమవుతుంది. పొట్టలో పాలిప్స్ ఉన్నా, అవి కేన్సర్ కు దారితీయవచ్చు. అన్ని కేన్సర్లలోనూ స్థూలకాయం, నిశ్చల జీవనం, కుటుంబ చరిత్ర ప్రధాన కారణాలుగా ఉంటున్నాయి.

# శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన జాయింట్ ఇది.. దీని పట్ల జాగ్రత్త

జీవిత కాలంలో 80 శాతం బరువును మోసే మోకీలు వృద్ధాప్యంలో మోకీలు శస్త్రచికిత్స వద్దనుకుంటే ముందే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి నడక, ఈత, సైక్లింగ్ వ్యాయామాలకు పరిమితం కావాలి

మన శరీర బరువును మోసే అత్యంత ముఖ్యమైన కీలు.. మోకీలు. 15-20 ఏళ్ల క్రితంతో పోలిస్తే నేడు మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలు పెద్ద ఎత్తున జరుగుతున్నాయి. ఎందుకని అని విశ్లేషిస్తే ఎన్నో విషయాలు బోధపడతాయి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మోకీలు పట్ల అక్షరార్థ పనికిరాదని, దీన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే వృద్ధాప్యంలో శస్త్రచికిత్సల అవసరం ఏర్పడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మన రోజువారీ జీవితంలో నడకతోపాటు, బరువులు మోయడం, ప్రతి కదలికలోనూ మోకీలు సేవలు కీలకంగా పనిచేస్తుంటాయి. మన జీవిత కాలంలో 80 శాతం బరువును మోకీలే మోస్తుంటుంది. మెట్లు ఎక్కడం, నడవడం కాదు.. వంగినప్పుడు, జంప్ చేసినప్పుడు, డ్యాన్స్ చేసినప్పుడు, బరువులు ఎత్తినప్పుడు మోకీలు సేవలు కీలకంగా మారతాయని డాక్టర్ శ్రీరామ్ ననే తెలిపారు.

మోకీలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు తప్పకుండా చేసుకోవాలి. ఈత కొట్టడం, నడవడం, సైకిల్ తొక్కడం ఇవన్నీ మేలు చేస్తాయి. ఫిజియోథెరపిస్ట్ ని ఒకసారి కలిస్తే నీ డ్రైంటెన్ ఎక్సర్ సైజ్ లను చేసే చూపిస్తారు. ఆ తర్వాత రోజువారీగా ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు సంబంధించి యూట్యూబ్ లో వీడియోలు కూడా లభిస్తాయి.

బరువులు ఎత్తడం తదితర కఠిన వ్యాయామాలు చేయడానికి ముందు మోకాళ్ల గురించి ఒక్కసారి ఆలోచించాలి. ఒకసారి అధిక బరువు వేయకుండా క్రమంగా పెంచుకుంటూ వెళ్లాలి.



జాగింగ్, ఫుట్ బాల్ బాస్కెట్ బాల్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. వీటి కారణంగా మోకీలుకి గాయాలు అవుతాయి. బరువులు ఎత్తేటప్పుడు మోకాళికి డ్రైన్ వేసుకోవాలి. ఇక మోకీలుపై అధిక బరువు పడకుండా ఉండాలంటే, శరీర బరువు పరిమితికి మించి లేకుండా చూసుకోవాలి. సరైన పాదరక్షలు ధరించాలి. కనీసం గంటకు ఒకసారి అయినా లేచి రెండు నిమిషాలపాటు నడవాలి.

# ప్రభాస్ హీరోయిన్.. సుధీర్ కు నో చెప్పిందా?



పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్, టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ హను రాఘవపూడి కాంబోలో పీరియాడికల్ యాక్షన్ మూవీ తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసిందే. ప్రభాస్ సైనికుడిగా కనిపించనున్న ఆ సినిమా.. విభిన్నమైన కథ, భారీ బడ్జెట్ తో రూపొందుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే మేకర్స్.. పూజా కార్యక్రమాలు జరిగిన రోజు కాన్సెప్ట్ ఫోటో రిలీజ్ చేసి మూవీపై అంచనాలు క్రియేట్ చేశారు. అదే సమయంలో టాలీవుడ్ కు కొత్త హీరోయిన్ ను పరిచయం చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇన్ స్టాగ్రామ్ స్టార్ గా ఫుల్ పాపులర్ అయిన ఇమాన్షీని ప్రభాస్ సరసన హీరోయిన్ గా సెలెక్ట్ చేశారు డైరెక్టర్ హను రాఘవపూడి. ఇమాన్షీ అందం, టాలెంట్ కలిగిన అమ్మాయి అని ఇప్పటికే చెప్పారు. ఆమె డ్యాన్స్ వీడియోలు చూశానని, అందుకే ఒక అవకాశం ఇవ్వాలనుకున్నానని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ప్రభాస్- హను సినిమా మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది.

కత్తి నా క్రైఫ్ నవరాత్రి లుక్ అభిమానులను విస్మయానికి గురిచేస్తుంది



మీడియాలో ఓ న్యూస్ వైరల్ అవుతోంది. ఇమాన్షీని సుడిగాలి సుధీర్ తన మూవీలో హీరోయిన్ గా నటించమని కాంటాక్ట్ అయ్యారట. కమెడియన్ గా మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకున్న సుధీర్.. ఇప్పుడు హీరోగా గోట్ మూవీ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఆ సినిమాలో హీరోయిన్ గా ఇమాన్షీని తీసుకుందామని సుధీర్ అనుకున్నట్లు

రీసెంట్ గా మరో కమెడియన్ గెటప్ శ్రీను ఓ కార్యక్రమంలో రివీల్ చేశారు. ఇన్ స్టా రీల్స్ చూసి ఆమెను సుధీర్ కాంటాక్ట్ అవ్వగా.. ఆమె గోట్ మూవీకి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వలేదని తెలిపారు. ఆ తర్వాత ప్రభాస్, హను రాఘవపూడి మూవీ పూజా కార్యక్రమాల్లో ఇమాన్షీని చూసి సుధీర్ కాంటాక్ట్ అయింది ఆమెనే కదా అని గుర్తుపట్టానని చెప్పారు. అప్పుడు సుధీర్ కు ఆ విషయం చెప్పగా, ఆయన షాక్ అయ్యాడని గెటప్ శ్రీను తెలిపారు. ఇప్పుడు ఈ విషయం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. సుధీర్ ను తక్కువ చేయడం కాదని.. ప్రభాస్ పక్కన ఛాన్స్ ఎవరైనా వదులుకుంటారా అని నెటిజన్లు అంటున్నారు. అదే సమయంలో ఇమాన్షీ సినిమాలోకి రావాలని ముందే ఫిక్స్ అయినట్లు ఉన్నారని.. కానీ భారీ ప్రాజెక్ట్ తో ఎంబ్రీ ఇవ్వాలని అనుకున్నారేమోనని కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. అందుకే సుధీర్ మూవీకి నో చెప్పి ఉంటారని అంచనా వేస్తున్నారు. ఏదేమైనా డెబ్యూ మూవీతో ట్రెండింగ్ హీరోయిన్ గా మారారని చెబుతున్నారు. మరి ఫస్ట్ సినిమాతో ఇమాన్షీ ఎలాంటి హిట్ అందుకుంటారో వేచి చూడాలి.



ప్రతి వార్డ్ రోబ్ కి కావాల్సింది ఆకాంక్ష పూరి డ్రెస్

## రోలెక్స్.. ఫ్యాన్స్ ఆకలి తెలిసేలా చేసిందా..?

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య తన లేటెస్ట్ మూవీ కంగువతో త్వరలో ప్రేక్షకులను సర్ ప్రైజ్ చేయబోతున్నారు. శివ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా పాన్ ఇండియా లెవెల్ లో నవంబర్ 14న రిలీజ్ అవుతుంది. ఈ సినిమాను హిందీలో గట్టిగానే ప్రమోట్ చేస్తున్నారు సూర్య అండ్ టీం. కోలీవుడ్ సినిమాలు హిందీ వెర్షన్ రిలీజ్ అవుతున్నా కూడా తెలుగు సినిమాలు చేసే రేంజ్ లో ప్రమోషన్స్ చేయట్లేదు అన్న టాక్ ఉంది. అందుకే తమిళ సినిమాలు ఎక్కువగా హిందీ లో ఎక్కువ ఇంపాక్ట్ క్రియేట్ చేయలేకపోతున్నాయి. సరైన ప్రమోషన్స్ లేకపోవడం వల్లే అలా జరుగుతుందని గుర్తించిన కంగువ టీం ఎక్కువ ఫోకస్ అక్కడ చేయాలని ఫిక్స్ అయ్యింది.

ఈ క్రమంలో సూర్య కంగువ టీం ముంబైలో ప్రమోషన్స్ మొదలు పెట్టింది. ఐతే ఈ సందర్భంగా కంగువ సినిమా తీయడానికి వెనక రీజన్ వెల్లడించారు సూర్య. హాలీవుడ్ సినిమాలు చూస్తున్న టైం లో మనం ఎందుకు ఇలాంటి సినిమాలు చేయలేకపోతున్నా అని భావన కలిగింది. అందుకే శివ కథ చెప్పగానే ఓకే చేశానని అన్నారు. కెరీర్ లో సూరరై పోట్లు ముందు కథల విషయంలో రకరకాల ఆలోచనలు ఉన్నాయి. ఎప్పుడైతే సూరరై పోట్లు చేశానో అప్పటి నుంచి మంచి కథలు వస్తున్నాయని అన్నారు. ఇక రోలెక్స్ పాత్ర గురించి మొదటిసారి స్పందించిన సూర్య రోలెక్స్ రోల్ కి ఈ రేంజ్ రెస్పాన్స్ వస్తుందని అసలు ఊహించలేదు. హాఫ్ డే పూర్తి చేసిన ఈ పాత్ర ఈ రేంజ్ రెస్పాన్స్ అందుకోవడం తనని సర్ ప్రైజ్ చేసిందని అన్నారు. లోకేష్ కనకరాజ్ ఈ పాత్రని చాలా బాగా రాసుకున్నారు. కంగువ సినిమా ప్రేక్షకులకు ఒక మంచి సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందిస్తుందని అన్నారు సూర్య. 1000 ఏళ్ల నాటి కథతో కంగువ ఆడియన్స్ ను సర్ ప్రైజ్ చేస్తుందని అన్నారు సూర్య. సూర్య సరసన దిశా పటాని హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న ఈ సినిమాకు దేవి శ్రీ ప్రసాద్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. కంగువ సినిమా మీద సూర్య చాలా కాన్ఫిడెంట్ గా ఉన్నారు. ఈ సినిమా తో సూర్య మరోసారి తన విశ్వరూపం చూపించనున్నారని తెలుస్తుంది. సూర్య కొన్నాళ్లుగా మాస్ రోల్స్ కి దూరంగా ఉన్నారు. ఐతే అందుకే విక్రం సినిమాలో రోలెక్స్ పాత్రలో అదరగొట్టారు. సూర్య ఫ్యాన్స్ కి ఆకలి తెలిసేలా చేసింది రోలెక్స్ పాత్ర. సో ఫుల్ లెగ్స్ రోల్ లో సూర్య రోలెక్స్ గా కనిపిస్తే ఫ్యాన్స్ కి పండగ అన్నట్టే లెక్క.