

ఇది మార్పు కాదు ఏమార్పు..

రేవంత్ పాలనపై హరీష్ రావు

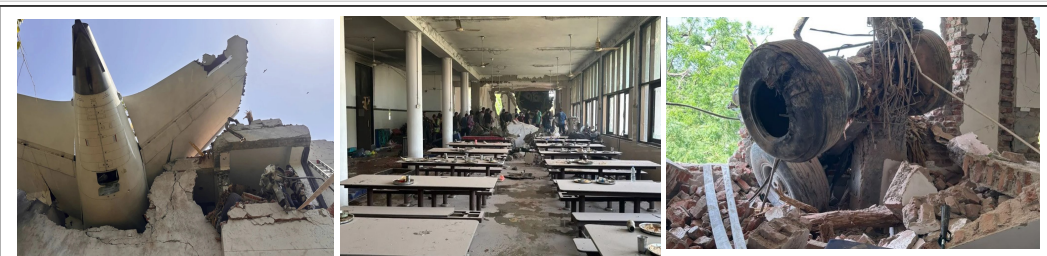


తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. గ్రామ పంచాయతీలకు నిధుల పంపిణీ అంశాన్ని మరోసారి ప్రస్తావించిన ఆయన ప్రభుత్వంపై విమర్శలు వర్షం కురిపించారు. గత 16 నెలలుగా రాష్ట్రంలోని గ్రామ పంచాయతీలకు నిధులు అందకుండా ఉండటాన్ని హరీష్ రావు తీవ్రంగా తప్పుపట్టారు.



అభివృద్ధి చెందిన దేశాలతో తెలంగాణ పోటీపడుతుంది

- తెలంగాణ దేశంతో కాదు, ప్రపంచంతో పోటీ పడుతోంది
- హైదరాబాద్ ను ఆర్థిక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేస్తాం
- సీఎలు జాతి నిర్మాణంలో భాగస్వాములు - నైతికత మీ అసలైన ఆస్తి
- పూర్వచరిత్ర, మూసీ నిలైబలైజేషన్ తో తెలంగాణ అభివృద్ధిలో మైలురాళ్లు



కుప్పకూలిన ఎయిర్ ఇండియా విమానం..

242 మంది దుర్మరణం

అహ్మదాబాద్ విమానాశ్రయంలో ఎయిరిండియా విమాన ప్రమాదం అంతాల్సే విషాదం మిగిల్చింది. ఆ విమానంలోని ఉన్న గుజరాత్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి విజయ్ రూపానీ సహా 242 మంది మృతిచెందారు. ఈ మేరకు గుజరాత్ ప్రభుత్వం ప్రకటన చేసింది. వీరిలో 169 మంది భారతీయులు, 53 మంది బ్రిటన్ జాతీయులు, ఏడుగురు పోర్చుగల్ పౌరులు, ఒక కెనెడియన్ ఉన్నారు. ప్రమాద స్థలంలో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని, డీఎన్ఐ టెస్ట్ల అనంతరం మృతదేహాలను గుర్తించినప్పట్లు గుజరాత్ ఆరోగ్య శాఖ అదనపు కార్యదర్శి ధనుంజయ ద్వివేది తెలిపారు. డీఎన్ఐ పరీక్షల కోసం ప్రయాణికుల బంధువులు శాంపిల్స్ ఇవ్వాలని ఆయన కోరారు. డీఎన్ఐ పరీక్షల్లో గుర్తించిన తర్వాత బంధువులకు మృతదేహాలను అప్పగిస్తామని చెప్పారు. ఇక, విమానం కూలిన మెడికల్ కాలేజీ హాస్టల్ భవనంలోని ఐదుగురు మెడికోలు దుర్మరణం చెందారు. టెకాఫ్ అయిన తర్వాత విమానం 825 అడుగులు ఎత్తులో నుంచి కూలిపోయిన విమానం.. తొలుత జూనియర్ డాక్టర్లు హాస్టల్, తర్వాత సీనియర్ రెసిడెంట్లు హాస్టల్ పైకి దూసుకెళ్లింది. ప్రమాదం జరిగే సమయంలో మెడికల్ విద్యార్థులు మెన్లో లంప్ చేస్తుండటంతో వారు గాయపడ్డారు.

● విమానంలో గుజరాత్ మాజీ సీఎం విజయ్ రూపానీ సహా 242 మంది మృతి **● టెకాఫ్ తర్వాత ప్రమాదం** **● ఎయిరిండియా విమానం హాస్టల్ భవనంపై కూలిపోయి విపత్తు** **● మృతుల్లో 169 మంది భారతీయులు, 53 మంది బ్రిటన్ పౌరులు**

● డీఎన్ఐ పరీక్షల అనంతరం మృతదేహాల గుర్తింపు: ప్రభుత్వ ప్రకటన **● విద్యార్థుల హాస్టల్ కూలిన దృశ్యం పూర్వ వివరాలకు మారింది** **● ఫైలట్ మేడే సంతకం పంపించినా స్పందన లేకపోయినట్లు నివేదికలు** **● ప్రమాదానికి ముందు విమానం తక్కువ ఎత్తులో, పక్షి ఢీ కారణమా?**

● ప్రాణాలతో పోరాడుతున్న విద్యార్థులు: మెడికల్ కాలేజీలో విషాదం




తెలంగాణలో భారీగా ఐఏఎస్ ల బదిలీ

తెలంగాణలో పెద్ద ఎత్తున ఐఏఎస్ అధికారులను ప్రభుత్వం బదిలీ చేసింది. 36 మంది అధికారులను బదిలీ చేస్తూ సర్కారు నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఈ మేరకు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణరావు గురువారం రాత్రి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు

మెట్రో 2nd ఫేజ్ కు బ్రేక్.. హైకోర్ట్ కీలక ఆదేశాలు

హైదరాబాద్ నగరంలో మెట్రో 2nd ఫేజ్ పనులకు బ్రేక్ పడింది. తదుపరి ఉత్తర్వులు ఇచ్చే వరకు ఎలాంటి పనులు చేపట్టవద్దని హైకోర్ట్ మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మెట్రో రెండవ దశ పనుల్లో భాగంగా పాతబస్తీ లోని వారసత్వ కట్టడాల పరిరక్షణ చర్యలపై అధ్యయనం చేయకుండానే మెట్రో పనులు ప్రారంభించడాన్ని సవాలు చేస్తూ.. యాక్ట్ పబ్లిక్ వెల్ఫేర్ ఫౌండేషన్ హైకోర్టులో పిల్ చేసింది.

ఎంఐఎంకు తొత్తుగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం : ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి



కేటీఆర్ కు మరో అరుదైన ఆహ్వానం.. ఆక్స్ ఫర్డ్ ఇండియా ఫోరమ్ లో ప్రసంగించాలని పిలుపు

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కు మరో అరుదైన ఆహ్వానం అందింది. ఆక్స్ ఫర్డ్ ఇండియా ఫోరమ్ 2025లో ప్రసంగించేందుకు రావాలని ఆహ్వానించారు. ఈ ఫోరమ్ జూన్ 20, 21వ తేదీల్లో యాకోలోని ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో జరగనుంది. భారత అభివృద్ధికి ప్రంతీయర్ టెక్నాలజీస్ అనే థీమ్ పై ఈ ఏడాది ఫోరమ్ దృష్టిపారించింది.



భారత్ లో సాంకేతికత, ఇన్ స్పీషల్, నవ్వనలీలదీని కలగలిపి ముందుకెళ్లే అంశాలపై ఈ ఫోరమ్ లో చర్చ జరగనుంది. ఈ నేపథ్యంలో తన విలువైన అభిప్రాయాలను తెలియజేసేందుకు రావాలని కేటీఆర్ కు ఫోరమ్ వ్యవస్థాపకుడు, చైర్మన్ సీద్ధార్థ్ సెథి ఆహ్వాన లేఖ పంపించారు. “భారతదేశ అభివృద్ధికి మీరు చూపించిన మార్గదర్శకత, టెక్నాలజీ ఆధారిత పాలన, పెట్టుబడుల వృద్ధికి మీరు తీసుకున్న చర్యలు అంతర్జాతీయ వేదికపై యువతకు ప్రేరణ కలిగిస్తాయి” అని ఆయన లేఖలో పేర్కొన్నారు.

నేను ఒక్కడినే ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నా మాకు అవకాశాలు ఇవ్వండి సీఎం సర్!

● గొల్ల-కుర్లలకు మంత్రివర్గంలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి **● తెలంగాణలో గొల్ల, కుర్లలు వేరు కాదు - ఒక్కటే** **● 28 లక్షల గొల్ల, కుర్లలకు న్యాయం చేయండి** **● ఒక్కడినే ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నా - మా వర్గానికి మంత్రి పదవి ఇవ్వాలి** **● రేవంత్ ప్రభుత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసే విషయం - బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్లు ప్రశంసలు”**



వర్గంలో గొల్ల, కుర్లలకు చాన్స్ ఇవ్వాలని కోరారు. ఈ విషయంపై తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కూడా కలుస్తాం అని ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య తెలిపారు. ఈరోజు ఓసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ ని కలిసి గొల్ల, కుర్లలకు పార్టీలో, మంత్రి వర్గంలో అవకాశం కల్పించాలని ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల ఐలయ్య కోరారు.

నేటి మాట

కన్నీళ్లు కారిస్తే కాదు, చెమట చుక్కను చిందిస్తే చరిత్రను రాయగలవని తెలుసుకో..



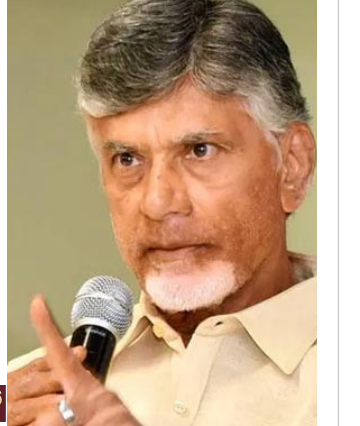
- శ్రీ శ్రీ

గత సర్కార్ బటన్ నొక్కింది తక్కువ.. నాక్కేసింది ఎక్కువ

వైసీపీపై సీఎం చంద్రబాబు పైర్

● డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ తో అభివృద్ధి పరుగులు **● విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ కాపాడడం - రైల్వే జోన్ సాధించడం** **● అన్నదాతలకు వరం 'సుఖీభవ': రాష్ట్రం రూ.14వేలు - కేంద్రం రూ.6వేలు** **● 67 లక్షల మందికి 'తల్లికి వందనం', వైసీపీ 'అమ్మ ఒడి' కంటే రూ.3,500 కోట్లు ఎక్కువ**

● అమరావతి, పోలవరం పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయ్ **● 9.8 లక్షల ఉద్యోగ అవకాశాలు - విదేశీ సంస్థలతో ఒప్పందాలు** **● మీ ఇళ్లలో ఆడవాళ్లు లేరా?” - అమరావతి వ్యాఖ్యలపై చంద్రబాబు ఆగ్రహం** **● శాంతి భద్రతలకు విఘాతం అంటే వదిలిపెట్టం: సీఎం చంద్రబాబు**




ఎమ్మెల్యే వెంకట్ ఫిర్యాదు

● లా అండ్ ఆర్డర్ కు విఘాతం **● పాడి కౌశిక్ రెడ్డిపై కూడా చర్యలు కోరిన బల్లూరి వెంకట్** **● కేటీఆర్ మాటలు బీఆర్ఎస్-కాంగ్రెస్ మధ్య ఘర్షణలకు దారి తీస్తున్నది** **● సోషల్ మీడియాలో బూతులు పెడితే.. మేము స్కాంలు బయట పెడతాం” - బల్లూరి వెంకట్**



విటమిన్ డి తో యవ్వనం

హెల్త్ న్యూస్ ,12 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): విటమిన్, న్యూట్రీయెంట్స్, మినరల్స్. ఇవన్నీ సరైన మోతాదులో అందినప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వీటిలో ఏది తక్కువైనా ఏదో ఓ అనారోగ్యం వెంటాడుతుంది.



వాటిని తగ్గించుకోవాలంటే ఇప్పుడు చెప్పుకున్న విటమిన్ నే కృత్రిమంగా మందుల ద్వారా శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది. అందుకే మల్టీ విటమిన్ ట్యాబ్లెట్స్ కి అంతా అలవాటు పడిపోతున్నారు. సప్లిమెంట్స్ కి డిమాండ్ పెరిగిపోతోంది. ముఖ్యంగా విటమిన్ డి లోపం ఎక్కువ మందిలో ఉంటోంది.

గంటల పాటు ఏసీ గదుల్లో కూర్చుని పని చేస్తున్నారు. సూర్యరశ్మి శరీరానికి అసలు తగలడం లేదు. ఫలితంగా విటమిన్ డి తగ్గుతోంది. అయితే...విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ పై హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన కొందరు సైంటిస్ట్ లు రీసెర్చ్ చేశారు. ఈ అధ్యయనంలో ఆసక్తికరమైన విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ సప్లిమెంట్స్ తీసుకున్న వారిలో ముసలితనం త్వరగా రావడం లేదని తేలింది. ఈ స్టడీలో మరి కొన్ని విషయాలు కూడా వెల్లడయ్యాయి. అవేంటో చూద్దాం.

విటమిన్ డి

శరీరానికి అత్యంత ముఖ్యమైన విటమిన్ ఇది. ఎముకలు బలంగా ఉండాలన్నా, ఇమ్యూనిటీ పెరగాలన్నా విటమిన్ డి కావాల్సిందే. తినే ఆహారంలో ఉండే కాల్షియం సరైన విధంగా శరీరానికి అందాలంటే విటమిన్ డి ఉండాలి. తద్వారా ఎముకలు బలంగా మారతాయి. ఇన్ ఫెక్షన్స్, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు రాకుండా ఇది కాపాడుతుంది. మూడ్ బాగుండాలన్నా, మెదడు చురుగ్గా పని చేయాలన్నా విటమిన్ డి అవసరమే.

అయితే...సూర్యరశ్మి ద్వారా ఈ విటమిన్ ని సహజంగానే పొందవచ్చు. చర్మం ద్వారా ఇది శరీరంలోకి చేరుకుంటుంది. ఇక ఫుడ్స్ విషయానికొస్తే... పాల ఉత్పత్తులు, ఫిష్, మష్ రూమ్స్ లో విటమిన్ డి అధికంగా ఉంటుంది. అయితే వీటితో పాటు మార్కెట్ లో విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటికి డిమాండ్ పెరిగిపోతోంది. అయితే...ఈ సప్లిమెంట్స్ వల్ల బయలాజికల్ ఏజింగ్ అనేది తగ్గిపోతోంది. అంటే...త్వరగా వృద్ధాప్యం రాకుండా ఇవి కాపాడుతున్నాయని హార్వర్డ్ స్టడీలో తేలింది.

స్టడీలో ఏముంది

అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రీషన్ లో ఈ స్టడీ పబ్లిష్ అయింది. శరీరంలో ఉన్న క్రోమోజోమ్స్ చివర్లో టెలోమియర్ స్ట్రీన్ అనే క్యాప్ ఉంటాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఇవి వీక్ గా మారిపోతాయి. ఈ కారణంగానే ముసలి వాళ్లు అయ్యే కొద్దీ రకరకాల సమస్యలు వస్తుంటాయి. కొంత మందికి గుండె జబ్బులు, మరి కొంతమందికి క్యాన్సర్స్ లాంటి వ్యాధులు వస్తాయి. అయితే...హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన రీసెర్చర్స్ వెయ్యి మందిపై పరిశోధన చేశారు. వాళ్లలో మహిళలు 55 ఏళ్లకు పైబడిన వాళ్లు ఉండగా...50 ఏళ్లు పైబడిన పురుషులూ ఉన్నారు. వీళ్లందరికీ విటమిన్ డి3, ఒమెగా 3

ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సప్లిమెంట్స్ అందించారు. దాదాపు నాలుగేళ్ల పాటు వాళ్లపై పరిశోధనలు చేశారు. ఈ అధ్యయనంలోనే ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి.

ఫలితాలు

విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ ఇచ్చిన వాళ్లలో టెలిమియర్ అంత వేగంగా తగ్గిపోలేదు. అంటే...శరీర కణాలు త్వరగా నీరసంగా మారిపోలేదు. తద్వారా వృద్ధాప్యం అనేది తొందరగా కనిపించలేదు. బాడీ సెల్స్ చాలా యాక్టివ్ గా కనిపించాయి. అంటే విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ తీసుకునే వాళ్లు యంగ్ గా కనిపిస్తున్నారని అర్థం. ఇన్ని రోజులు విటమిన్ డి అనేది కేవలం ఇమ్యూనిటీని పెంచడానికే అనుకున్నారు. కానీ...ఇప్పుడీ కొత్త స్టడీతో ఆసక్తికరమైన విషయం బయటపడింది. మీరు యంగ్ గా కనిపించాలన్నా విటమిన్ డి అవసరమే. బాడీ సెల్స్ ఎప్పటికీ యంగ్ గా , చురుగ్గా ఉండాలంటే ఈ విటమిన్ శరీరానికి సరైన విధంగా అందేలా చూసుకోవాలి.

ఎందుకంత ముఖ్యం

ప్రతి విటమిన్ ప్రత్యేకమే. కానీ...విటమిన్ డి ఇంకాస్త స్పెషల్. దీన్ని సన్ పైన్ విటమిన్ అని అంటారు. అంటే...నేరుగా సూర్యరశ్మి ద్వారా అందే పోషకం ఇది. బాడీలో ఇదో హార్మోన్ లా పని చేస్తుంది. అంటే...కాల్షియం లెవెల్స్ ని రెగ్యులేట్ చేస్తుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే...కేవలం బోన్ హెల్త్ ని కాపాడడమే కాదు. షుగర్ తో పాటు రకరకాల క్యాన్సర్ లు త్వరగా అటాక్ కాకుండా కాపాడడంలో విటమిన్ డి చాలా బాగా పని చేస్తుంది. అయితే ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మంది ఈ విటమిన్ లోపమే ఎక్కువగా కనబడుతోంది. సూర్యరశ్మి అందని లైఫ్ స్టైల్ కారణంగానే ఇలా జరుగుతోంది. చర్మం నల్లబడడంతో పాటు త్వరగా ముఖంపై ముసలితనం కనబడుతోంది.

విటమిన్ డి లోపం లక్షణాలు

విటమిన్ డి లోపం తలెత్తినప్పుడు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కండరాలు బలహీనంగా మారిపోతాయి. ఎముకల్లోనూ బలం తగ్గిపోయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. తరచూ కండరాల నొప్పులు వస్తాయి. వీటితో పాటు విపరీతంగా నీరసంగా అనిపిస్తుంది. చిన్న పని చేసినా అలసిపోతారు. ఎప్పుడూ నిద్రమబ్బుగా ఉంటుంది. మూడ్ స్వింగ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని సార్లు ఇది యాంగ్రిటీకి దారి తీస్తుంది. ఇమ్యూనిటీ తగ్గిపోయి తరచూ ఇన్ ఫెక్షన్స్ వస్తాయి. ఏదైనా గాయమైతే...అది మానడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. జుట్టురాలడం విటమిన్ డి లోపం వల్ల కనిపించే అతి ముఖ్యమైన లక్షణం. పాలు, గుడ్డు సొన, మష్ రూమ్స్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఈ ఇబ్బంది తగ్గిపోతుంది.

ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..? అయితే, మీ ఎముకలు గుల్లయినట్లే..

హెల్త్ న్యూస్ ,12 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): ఎముకలు మన శరీరానికి ముఖ్యమైన అధారము.. దృఢంగా ఉండే ఎముకలు శరీరానికి నిర్మాణం, మద్దతు, చలనశీలతను అందిస్తాయి.. శరీరంలోని ఇతర అవయవాలను

రక్షిస్తాయి.. అందుకే మన ఆరోగ్యానికి నిజమైన ఆధారం మన ఎముకలే. బలమైన ఎముకలు మనల్ని ఎక్కువ కాలం చురుగ్గా - ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. కానీ నేటి బిజీ జీవితం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు,



తప్పుడు అలవాట్ల కారణంగా, ఎముకలు మరింత బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అది పెరిగే వరకు మనం సమస్యను విస్మరిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముక బలహీనతను గుర్తించడం - తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం..

ఎముకలు బలహీనపడటానికి గల కారణాలు ఏమిటి..? దాని లక్షణాలు ఏమిటి..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనపడటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చుంటున్నాయి ఆరోగ్య నిపుణులు..

ఎముకలు బలహీనంగా మారడానికి కారణాలేమిటి?

సర్వోదయ ఆసుపత్రిలోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మందికి ఆరోగ్యం.. ఇతర అంశాల గురించి తెలుసు.. కానీ ఎముకల గురించి అంతగా పట్టించుకోరు.. చిన్న చిన్న తప్పుల వల్ల ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఎముకలు, కీళ్లలో నిరంతరం నొప్పి ఉంటే, అది అనేక సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు.

కాల్షియం -విటమిన్ డి లోపం

ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ముఖ్యమైన పోషకాలు కాల్షియం, విటమిన్ డి. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, జున్ను, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బాదం వంటి ఆహారాలు లేకపోతే, మీ ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవిస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరం కాల్షియంను సరిగ్గా గ్రహించలేకపోతుంది.

జంక్ ఫుడ్ -కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం

ఈ రోజుల్లో పిల్లలు, పెద్దలలో జంక్ ఫుడ్ పట్ల క్రేజ్ బాగా పెరిగింది. శీతల పానీయాలలో ఫాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం లోపానికి కారణమవుతుంది. దీనితో పాటు, అధిక ఉప్పు, ప్రొసెస్ చేసిన ఆహారం కూడా ఎముకలకు శత్రువులుగా మారుతాయి.

శారీరక శ్రమ లేకపోవడం

ధిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్లోని

మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ పులీన్ కుమార్ వివరిస్తూ.. రోజంతా కూర్చునే లేదా చాలా తక్కువగా కదిలే వ్యక్తుల ఎముకలు ప్రభావితమవుతాయి. వ్యాయామం చేయడం లేదా నడవడం ద్వారా ఎముకలు బలంగా

మారుతాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. సోమరి జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తులకు ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలు బలహీనపడటం) ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ధూమపానం - మద్యపాన వ్యసనం

ధూమపానం - మద్యం సేవించడం ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి మాత్రమే కాకుండా, ఎముకలకు కూడా ప్రమాదకరం. ధూమపానం ఎముక కణాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఎముక సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు, మద్యం శరీరంలోని పోషకాల శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది.

వయస్సు - హార్మోన్లలో మార్పులు

స్త్రీలలో రుతువిరతి తర్వాత ఎముక బలహీనత ఒక సాధారణ సమస్య. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీని వలన ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది. పురుషులలో కూడా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది.

ఎముకలు బలహీనపడటం లక్షణాలు ఏమిటి?

ఎటువంటి కారణం లేకుండా కీళ్లలో నొప్పి, వీపు లేదా నడుములో నిరంతరం నొప్పి, ఎత్తు క్రమంగా తగ్గడం, చిన్న గాయాలలో కూడా ఎముకలు విరగడం, త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం, శరీరం పంగిపోయినట్లు అనిపించడం వంటివి ఉంటాయని డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ తెలిపారు..

ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి మార్గాలు

ప్రతిరోజూ కనీసం 15-20 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చోండి.

కాల్షియం -విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి. రోజులో కొద్దిసేపు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి.

ధూమపానం -మద్యం నుండి దూరంగా ఉండండి

మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా ఎముక సాంద్రత పరీక్షలను క్రమానుగతంగా చేయించుకోండి.



**145 ఏళ్లలో టెస్ట్ క్రికెట్‌లో
ఇలా జరగడం ఇదే తొలిసారి!**

స్పోర్ట్స్ న్యూస్ ,12 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్ 145 ఏళ్లలో టెస్టు క్రికెట్లో ఇలా జరగడం): లార్డ్స్ వేదికగా ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణాఫ్రికా ఇదే తొలిసారి. మొత్తంగా రెడ్ బాల్ క్రికెట్లో మధ్య బుధవారం వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ఇలా ఇప్పటివరకు 10 సార్లు జరిగింది.



పైనల్ మ్యాప్ ప్రారంభమైంది. బౌలర్లు విజ్ఞాపిస్తున్న ఈ మ్యాచ్‌లో ఓ ఆసక్తికరమైన సంఘటన చోటుచేసుకుంది. తొలి ఇన్నింగ్సుల్లో ఇరుజట్ల ఒక్కో ఓపెనర్ (మొదటి బ్యాటర్) డకౌట్ అయ్యారు. 145 ఏళ్లలో టెస్టు క్రికెట్‌లో ఇంగ్లండ్‌లో ఇలా జరగడం ఇదే తొలిసారి. మొత్తంగా టెస్టు క్రికెట్‌లో ఇలా ఇప్పటి వరకు 10 సార్లు జరిగింది. ఈ మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటింగ్ ప్రారంభించిన ఆస్ట్రేలియాను కగిసో రబాడ నిప్పులు చెరిగే తన బంతులతో హదలెత్తించాడు. అయిదు వికెట్ల విన్యాసంతో అదరగొట్టాడు. అగ్నికి ఆజ్యం తోడైనట్లు మరోవైపు మార్కో యాస్సెన్ మూడు వికెట్లు నేలకూల్చాడు. దీంతో ఆస్ట్రేలియా తన మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో కేవలం 212 పరుగులకే పరిమితమైంది.

తర్వాత బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన దక్షిణాఫ్రికా బ్యాట్లర్లను కూడా కంగారూ బౌలర్లు దెబ్బ తీశారు. మిచెల్ స్టార్క్ రెండు, పాట్ కమిన్స్, జోష్ హేజ్లివుడ్ తలో వికెట్ తమ ఖాతాలో వేసుకున్నారు. దీంతో మొదటి రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి దక్షిణాఫ్రికా 43/4 స్కోర్‌తో ఉంది. అయితే ఈ హ్యూవ్‌లో ఓ ఆసక్తికరమైన అంశం చోటుచేసుకుంది. ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెనర్ ఉస్మాన్ ఖవాజా, దక్షిణాఫ్రికా ఓపెనర్ ఐదెస్ మార్క్రమ్ ఇద్దరూ మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో డకౌట్‌గా వెనుదిరిగారు.

మొదటి ఇన్నింగ్స్లో అయిదు వికెట్లు ప్రదర్శన చేసిన కగిసో రబాడ పలు మైలురాళ్లను అందుకున్నాడు. దక్షిణాఫ్రికా తరపున టెస్ట్ క్రికెట్లో అత్యధిక వికెట్లు కూల్చిన వీరుడిగా నిలిచాడు. రబాడ ఇప్పటివరకు 71 టెస్టుల్లో 332 వికెట్లు తీసుకున్నాడు. ఇంతకుముందు ఈ రికార్డు అలెన్ దోనాల్డ్ పేరిట ఉండేది. అతడు 72 టెస్టు మ్యాచ్లలో 330 వికెట్లు పడగొట్టాడు. రబాడ మరో రికార్డును కొల్లగొట్టాడు. వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ఫైనల్లో అయిదు వికెట్లు ప్రదర్శన చేసిన రెండో బౌలర్గా నిలిచాడు. ఇంతకుముందు న్యూజిలాండ్ బౌలర్ కైల్ జెమీసన్ 2021లో భారత్ మీద ఈ ఫీట్ను సాధించాడు.

అలాగే ఐసీసీ టోర్నమెంట్ ఫైనల్స్లో అయిదు వికెట్లు ప్రదర్శన చేసిన రెండో బౌలర్గానూ రబాడ నిలిచాడు. ఇంతకుముందు 1998లో జరిగిన ఐసీసీ నాకౌట్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో జాక్వెస్ కలిస్ 30/5 ప్రదర్శన చేశాడు. ఐసీసీ నాకౌట్ మ్యూచుల్లో కూడా కగిసో ప్రదర్శన అద్భుతంగా ఉంది. ఇప్పటివరకు ఆడిన ఇలాంటి అయిదు మ్యూచుల్లో 11 వికెట్లు గిరాబేతాడు. ఈ జూబిలాలో 14 వికెట్లతో జాక్వెస్ కలిస్, 12 వికెట్లతో షాన్ పొలాక్, అలెన్ డోనాల్డ్ ఉమ్మడిగా రబాడ కంటే ముందున్నారు. లార్డ్స్ మైదానంలోనూ రబాడ బౌలింగ్ రికార్డు ఘనంగా ఉంది. ఇప్పటివరకు ఇక్కడ మూడు టెస్ట్ మ్యూచ్లు ఆడిన కగిసో, ఈ మైదానంలో 18 వికెట్లు తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. సౌతాఫ్రికా తరఫున లార్డ్స్లో ఎక్కువ వికెట్లు కూల్చిన రికార్డు ఇంతకుముందు మోర్నే మోర్కెల్ (15 వికెట్లు) పేరిట ఉండేది. ప్రస్తుతం అతణ్ణి రబాడ అధిగమించాడు.

ప్రపంచ స్క్వాకర్ కు తెలంగాణ కుర్తాడు



స్పోర్ట్స్ మ్యూస్ ,12 జూన్ (క్రాంతి మ్యూస్): పంచ జూనియర్ స్నూకర్ ఛాంపియన్షిప్ లో లంగాణ కుర్రాడు గడ్డ శ్రీకాంత్ బరిలో గమన్నాడు. ఈనెల 19 నుంచి 24 వరకు హైదరాబాద్ లో ఈ టోర్నీ జరగనుంది. ఇటీవల గంగవరంలో జరిగిన జాతీయ స్నూకర్ టోర్నీలో తొలిసారిగా పాల్గొన్న 18 ఏళ్ల శ్రీకాంత్ కు భారత జట్టులో స్థానం లభించింది. హైదరాబాద్ ఖాజాగూడలోని లంగాణ క్యూ స్పోర్ట్స్ సంఘం వాచ్ మన్ మురళి, రాయలయంలో శుభ్రత పనులు చేసే ఎల్లమ్మంపతుల కుమారుడే శ్రీకాంత్. “13 ఏళ్ల

వయసులో స్నూకర్ ఆదటం మొదలుపెట్టా. సంఘం కార్యదర్శి కాకర్ల అప్పారావు ప్రోత్సహంతో సాధన ప్రారంభించా. మొదట్లో చాలామంది నన్ను అవమానించారు. స్నూకర్ ఆడే స్థాయి నీదీ కాదంటూ నిరుత్సాహపరిచారు. కానీ నేనెప్పుడూ పట్టుదల వీడలేదు. కష్టపడి సాధన చేస్తూ, టోర్నీల్లో సత్తా చాటుతూ విమర్శకులకు బదులిచ్చాను. ఇప్పుడు దేశంలో అగ్రశ్రేణి స్నూకర్ ఆటగాళ్లలో ఒకడిగా ఉన్నందుకు గర్వంగా ఉంది. ఈ స్థాయికి చేరుకునేందుకు సహకారం అందించిన తెలంగాణ క్యూ స్పోర్ట్స్ సంఘానికి కృతజ్ఞతలు” అని శ్రీకాంత్ తెలిపాడు.

**ఏదైనా ప్రత్యేకంగా చేయడానికి
ఇదే స్థగైన సమయం: గౌతమ్ గంభీర్**



అశ్వినీ) లేకుండా
బరిలోకి
దిగుతున్నాం.
రెండో కోణం..
దేశం కోసం
ప్రత్యేకంగా ఏదైనా
చేయడానికి మన
చేతుల్లో
అద్భుతమైన
అవకాశం ఉంది.
ఈ బృందంలో..
ఆకాంక్ష, అభిరుచి,
ప్రత్యేకంగా ఏదైనా
చేయాలనే నిబద్ధత
ఉందని నేను

స్ఫీర్డ్స్ న్యూస్ ,12 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్):

టీమ్ ఇండియా , ఇంగ్లండ్ మధ్య జూన్ 20 నుంచి అయిదు టెస్ట్ మ్యాచ్ ల సిరీస్ జరగనుంది. భారత జట్టుకు శుభ్ మన్ గిల్ కెప్టెన్ గా, రిషభ్ పంత్ వైస్ కెప్టెన్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. రోహిత్ శర్మ , విరాట్ కోహ్లా , రవిచంద్రన్ అశ్విన్ రిటైర్మెంట్లతో సీనియర్లు లేకుండానే గిల్ సేన ఇంగ్లండ్ తో తలపడనుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఏదైనా ప్రత్యేకంగా చేసి తమను తాము నిరూపించుకోవడానికి యువ ఆటగాళ్లకు ఇదే సరైన సమయం అని టీమ్ ఇండియా కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ అన్నారు.

‘ప్రస్తుతం మనం ఉన్న స్థితిని రెండు కోణాల్లో చూడొచ్చు. మొదటిది.. మనం ముగ్గురు అత్యంత అనుభవజ్ఞులైన అటగాళ్లు (రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా, రవిచంద్రన్

భావిస్తున్నాను. మనం త్యాగాలు చేస్తే.. మనం కంఫర్ట్ జోన్ల నుంచి బయటకు వస్తే.. మనం పోరాడటం ప్రారంభిస్తే.. ప్రతి సెషన్, ప్రతి గంట, ప్రతి బంతినీ మనం చిరస్మరణీయంగా మలుచుకోగలం. దాన్ని ఈరోజు నుంచే ప్రారంభించండి. దేశం కోసం ఆడటం కంటే పెద్ద గౌరవం మరొకటి లేదు' అని గంభీర్ భారత జట్టుతో అన్నాడు.

రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా ఇంగ్లండ్ టూర్కు ముందు ఐపీఎల్ మధ్యలో టెస్ట్ ఫార్మాట్కు తమ రిటైర్మెంట్లను కొద్ది రోజుల వ్యవధిలో ఒకరి తర్వాత మరొకరు ప్రకటించారు. అంతకుముందు ఆస్ట్రేలియా టూర్ మధ్యలో రచివంద్రన్ అశ్విన్ అంతరాత్మను క్రికెట్కు వీడ్కోలు పలికాడు.

వెబ్‌స్టర్ అద్భుతంగా ఆడాడు: రిక్టీ పాంటింగ్



సోఫ్ట్వేర్ న్యూస్ ,12 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): లార్డ్స్ వేదికగా అడ్వైలియా, దక్షిణాఫ్రికా జట్టు పరల్లే టెస్ట్ ఫాంపియన్ షిప్ ఫైనల్లో పోటీ పడుతున్నాయి. ఈ మ్యాచ్లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆసీస్ జట్టు మొదటి ఇన్నింగ్స్లో 212 పరుగులు చేసింది. తర్వాత బ్యాటింగ్ ప్రారంభించిన దక్షిణాఫ్రికా జట్టు తొలి రోజు ఆటముగిసే సమయానికి 4 వికెట్లు నష్టపోయి 43 పరుగులు చేసింది. ఆసీస్ ఇన్నింగ్స్లో బ్యూ వెబ్స్టర్ టాప్ స్కోరర్గా నిలిచాడు. బౌలర్లు విజ్ఞంభిస్తున్న వేళ అతడు 72 పరుగులు చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో వెబ్స్టర్ను ఆసీస్ మాజీ క్రికెటర్ రికి పాంటింగ్ ప్రశంసించాడు. ఆసీస్ జట్టు లంచ్కు ముందు ట్రావిస్ హెడ్ వికెట్ను కోల్పోయింది. అప్పుడు టీమ్ స్కోర్ 67/4గా ఉంది. అలాంటి

క్రిష్ణ పరిస్థితుల్లో బ్యాటింగ్కు వచ్చిన వెబ్స్టర్ సమయోచితంగా ఆడి 92 బంతుల్లో 72 పరుగులు సాధించాడు. అతడి బ్యాటింగ్ ప్రదర్శన వల్లే అష్టేలియా చెప్పుకోదగ్గ స్కోర్ చేయగలిగిందని రిక్ పాండింగ్ అభిప్రాయపడ్డాడు.

‘వెబ్స్టర్ చేసిన 72 పరుగులను తీసివేస్తే.. సోర్ బోర్డు స్వరూపం మారిపోతుంది. అతడు అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. తన సహజమైన ఆటతీరుతో ఆకట్టుకున్నాడు. మిడిల్ ఆర్డర్లో చక్కగా కుదురుకున్నాడు. దక్షిణాఫ్రికా బౌలర్లు విజృంభించడంతో బ్యాటింగ్లో ఓ దశలో ఆసీస్ జట్టు కాస్త ఇబ్బంది పడింది. కానీ అలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ వెబ్స్టర్ దూకుడుగా ఆడి, వేగంగా పరుగులు రాబట్టాడు. సౌతాఫ్రికా బౌలర్ మీద ఒలిడి పెంచే ప్రయత్నం చేశాడు’

మరో ఓటీటీలోకి 'ఆ ఒక్కటి అడక్కు'.. స్ట్రీమింగ్ ఎక్కడంటే!

అల్లరి సరేష్ హీరోగా నటించిన వినోదాత్మక చిత్రం 'ఆ ఒక్కటి అడక్కు'. గతేడాది విడుదలైన ఈ సినిమా ఇప్పుడు మరో ఓటీటీలోకి అందుబాటులోకి వచ్చింది. అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో వేదికగా స్ట్రీమింగ్ అవుతోన్న ఈ సినిమా నేటినుంచి ఈటీవీ వన్లోనూ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ చిత్రంతో మల్లి అంకం దర్శకుడిగా పరిచయమయ్యారు. ఫరియా అబ్దుల్లా హీరోయిన్ గా నటించగా.. జెమీ లివర్, వెన్నెల కిషోర్, తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించారు.



'ది ఇండియా హౌస్' సెట్ లో ప్రమాదం పై..

స్పందించిన నిఖిల్

మెగా హీరో రామ్ చరణ్ నిర్మాణంలో, హీరో నిఖిల్ సిద్ధార్థ్ నటిస్తున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ 'ది ఇండియా హౌస్'. తాజాగా ఈ మూవీ చిత్రీకరణ సమయంలో ఓ అవశ్రుతి చోటుచేసుకుంది. ఈ ఘటన హైదరాబాద్ శంషాబాద్ సమీపంలో వేసిన భారీ సెట్ లో, నిన్న రాత్రి జరిగింది. మూవీలో సముద్రపు సన్నివేశాల చిత్రీకరణ కొరకు ఏర్పాటు చేసిన భారీ వాటర్ ట్యాంక్ అకస్మాత్తుగా పగిలిపోయింది. దీంతో ఒక్కసారిగా పెద్ద ఎత్తున నీరు సెట్ లోకి దూసుకువచ్చింది. ఈ ఘటనలో పలువురు సినిమా సిబ్బందికి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి.. దీంతో వారిని వెంటనే హాస్పిటల్ కి పంపించారు. అయితే, తాజాగా ఈ సంఘటన పై హీరో నిఖిల్ స్పందించాడు..

'పేక్షకులకు గొప్ప సినిమాటిక్ అనుభూతిని ఇవ్వాలనే ప్రయత్నంలో, కొన్నిసార్లు రిస్కులు తప్పవు. అలాంటి ఓ క్లిప్ థైం పై



ఫోట్

తీస్తుండగానే

ఈ ప్రమాదం జరిగింది. కానీ మా టీం సకాలంలో స్పందించడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది. దురదృష్టవశాత్తూ కొన్ని ఖరీదైన పరికరాలను కోల్పోయాం. కానీ దేవుడి దయ వల్ల ఎవరూ గాయలు మాత్రమే అయ్యాయి అందరం క్షేమంగా ఉన్నాం' అని తెలిపారు నిఖిల్.

నా సొంతింటికి తిరిగి వచ్చినట్లు ఉంది..

సీనియర్ హీరోయిన్ లో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారితో లయ ఒకరు. తక్కువ సినిమాలే చేసినప్పటికీ దాదాపు అందరూ హీరోలతో జత కట్టింది.. పెళ్లి తర్వాత ఇండస్ట్రీకి పూర్తిగా దూరమైన లయ.. చాలా గ్యాప్ తర్వాత 'తమ్ముడు' మూవీ తో రీ ఎంట్రీ ఇవ్వనుంది. నితిన్ హీరోగా శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ నిర్మాణంలో శ్రీరామ్ వేణు దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ మూవీ ని దిల్ రాజు, శిరీష్ నిర్మిస్తున్నారు. కాగా ఈ చిత్రంలో లయ, వర్ష బొల్లమ్మ, సప్తమి గౌడ కీలక పాత్రలు పోషిస్తుండగా జూలై 4న ఈ సినిమా వరల్డ్ వైడ్ గా థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కానుంది.

ఇక ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా తాజాగా హైదరాబాద్ లో ట్రైలర్ ను లాంచ్ చేశారు. ఇందులో భాగంగా లయ మాట్లాడుతూ.. 'నేను సినిమా ఇండస్ట్రీ నుంచి బ్రేక్ తీసుకుని 20 ఏళ్లువుతోంది, 'తమ్ముడు' మూవీతో తిరిగి సినీ ప్రయాణం మొదలు పెట్టడం సంతోషంగా ఉంది, సొంతింటికి తిరిగి వచ్చిన అనుభూతి కలుగుతోంది. బ్రేక్ తర్వాత ఇండస్ట్రీకి రావాలనుకున్నప్పుడు ఎన్నో సందేహాలు, భయాలు ఉండేవి. కానీ ఈ సినిమా టీం నాలోని ఆ భయాన్ని పోగొట్టి సమృద్ధిని కలిగించారు. ఇండస్ట్రీకి తిరిగి రావడానికి నా భర్త, పిల్లల సహకారం కూడా ఎంతో ఉంది. ఇప్పటిదాకా నేను చేయాలనుకున్న పాత్రలు, సినిమాలు చేసే అవకాశం మరోసారి టాలీవుడ్ కల్పించింది' అని చెప్పుకొచ్చింది.

ప్రజెంట్ ఈ మాటలు వైరల్ అవుతున్నాయి.

ఓటీటీలో 'నవీన్ చంద్ర'

క్రైమ్ థ్రిల్లర్ సినిమా

నవ్వుల తుపాన్ గా దూసుకొచ్చిన 'మిత్ర మండలి' టీజర్..!



టాలీవుడ్ యువ నటులు ప్రియదార్శి, రాగ్ మయూర్, విష్ణు ఓయి, ప్రసాద్ బెహరా ప్రధాన పాత్రలలో నటిస్తున్న చిత్రం 'మిత్ర మండలి'. విజయేందర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా నుండి తాజాగా టీజర్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. కాగా ఈ టీజర్ నాన్ స్టాప్ కామిడితో ప్రతి ఒక్క క్యారెక్టర్ మధ్య ఉన్న కెమిస్ట్రీ, చమత్కారమైన డైలాగ్స్ అన్నీ కలిపి ఒక హిలేరియస్ వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా

టీజర్ లో క్వాలిటీగా కనపడుతున్నాయి. సినిమాను టెక్నికల్ గా కూడా నెక్స్ట్ లెవెల్ కి తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. ఇక మొత్తానికి మరో క్రేజీ ఫన్ డ్రామా టాలీవుడ్ నుంచి రాబోతుంది అనిపిస్తుంది. ఇక ఈ సినిమాకి ఆర్ ఆర్ ధృవన్ సంగీతం అందించగా వైరా ఎంటర్టైన్మెంట్స్ వారు నిర్మాణం వహిస్తున్నారు.

యువతలో ఈ టీజర్ కి మంచి స్పందన వస్తోంది.

అలాగే నటి నిహారిక ఎన్ ఎం సాలిడ్ పాత్రలో కనిపించగా. ఈ గ్యాంగ్ లో వీటివి గజెష్ కి ఏదో క్లాష్ ఉంటుంది అనిపిస్తుంది. అలాగే ఆయన పై చూపించిన కొన్ని పేరడీ సన్నివేశాలు కూడా బాగున్నాయి. దాదాపు టాలీవుడ్ స్టార్ కమిడియన్స్ అందరిని ఈ మూవీలో గ్యాడర్ చేశాడు దర్శకుడు. అలాగే సినిమా కెమెరా వర్క్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్, ఎడిటింగ్ అన్నీ

టాలీవుడ్

హీరో నవీన్

చంద్ర,

రాశీసింగ్

జంటగా

నటించిన

క్రైమ్ థ్రిల్లర్

చిత్రం 'బ్లైండ్

స్పాట్'.

తాజాగా

ఓటీటీ

విడుదలపై

అధికారికంగా

ప్రకటన

వచ్చేసింది.

మే 9న విడుదలైన ఈ చిత్రం పెద్దగా ప్రేక్షకులకు

కనెక్ట్ కాకపోయినప్పటికీ క్రైమ్ కథలను ఇష్టపడే

వారిని మెప్పించింది. ఈ సినిమాకు రాకేట్ వర్మ

దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాను మ్యాంగో

మాస్ మీడియా రామకృష్ణ వీరవనేని నిర్మించారు.

ఈ మూవీలో ఆలీ రజా, గాయత్రి భార్గవి, రవి

వర్మ తదితరులు నటించారు.



'బ్లైండ్ స్పాట్' చిత్రం అమెజాన్ ప్రైమ్

వీడియోలో విడుదల కానున్నట్లు ఒక పోస్టర్ ను

విడుదల చేశారు. జూన్ 13 నుంచి స్ట్రీమింగ్

అవుతుందని అందులో తెలిపారు. ఈ చిత్రంలో

ఒక పాత్ర రెండు విభిన్న కోణాల్లో చాలా అసక్తిగా

దర్శకుడు చూపారు. కథ రొటీన్ గానే ఉన్నప్పటికీ

క్రైమ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ డ్రామా అక్కడక్కడ పండుతుంది.

టీటీలో చూడతగిన సినిమానే అని చెప్పవచ్చు.