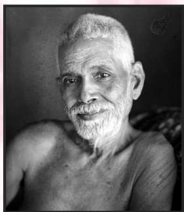


డిసెంబర్ 30, (ఆదివారం సమస్య): దక్షిణ కొరియా లో ఘోర విమాన ప్రమాదం వేశ... మరో అందోళనకర ఘటన చోటుచేసుకుంది. జెజా ఎయిర్లైన్ చెందిన మరో విమానంలో ల్యాండ్లింగ్ గేర్ సమస్య రావడంతో ప్రయాణికులు భయభ్రాంతులకు గురయ్యారని అంతర్జాతీయ మీడియా భవనాలు వెల్లడించాయి. జెజా ఎయిర్లైట్ 101 సోమవారం ఉదయం సియోల్లోని గింపో అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నుంచి జెజా ద్వీపానికి బయల్దేరింది. అయితే కొద్దిసేపటికే గింపోలో తిరిగి ల్యాండ్ అయింది. తొలుత విమానం టేకాఫ్ కాగానే ల్యాండ్లింగ్ గేర్ సమస్యను గుర్తించడం వల్లే అది తిరిగి వెనక్కి వచ్చిందని విమానయాన సంస్థ వెల్లడించింది. జెజా ఎయిరక్యూట్ 41 విమానాల్లో 39 బోయింగ్ 737-800 రకానికి చెందినవి. అదివారం ఘోర ప్రమాదానికి గురైనది, సోమవారం ల్యాండ్లింగ్ గేర్ సమస్యను ఎదుర్కొన్నది బోయింగ్ విమానమే కావడంతో ఒక్కసారిగా భయాందోళనలు వ్యక్తమయ్యాయి. అదివారం ప్రమాదానికి గురైన జెజా ఎయిర్ విమానం థాయ్లాండ్ నుంచి 175 మంది ప్రయాణికులు, ఆరుగురు సిబ్బందితో దక్షిణ కొరియా లోని సియోలూట్ 290, కిలోమీటర్ల దూరంలోని ముయోన్గో బయలుదేరింది. మరో అయిదు సివిల్ షాట్ షేమంగా దిగుతామనుకుంటుంటున్నా... విమానం రన్వేపై జారుతు... నిమ్మరవ్వలు రాజేస్తూ రక్తం గోడ పైపై దూసుకుపోతే, గోడను ఢీకొట్టి, పేలిపోయింది. ఇద్దరు మినహా ఏఒక్కరూ ప్రాణాశ్వాతా బయటపడలేదు. పేలిపోయిన బోయింగ్ 737-800 జెట్ విమానం 15మీటర్ల కదలిడి. ప్రస్తుతం దక్షిణకొరియాలో ఈ రకానికి చెందిన విమానాలు 101 ఉన్నాయి. వాటికి సంబంధించిన ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహిస్తామని అక్కడి ప్రభుత్వం వెల్లడించింది.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1879:** ఆధ్యాత్మికవేత్త భగవాన్ రమణ మహర్షి జననం (మ.1950). (చిత్రంలో)
- 1887:** కొప్పరపు సోదర కవుల లో ఒకరైన కొప్పరపు వెంకటరమణ కవి జననం (మ.1942).
- 1968:** ఐక్యరాజ్య సమితి మొదటి ప్రధాన కార్యదర్శి బ్రిగ్స్లీ మరణం (జ.1896).
- 1971:** భారతదేశపు భౌతిక శాస్త్రవేత్త. భారత అంతరిక్ష పరిశోధనా వ్యవస్థకు ఆద్యుడు విక్రం సారాభాయ్ మరణం. (జ.1919)
- 1973:** తెలుగు సినిమా నటుడు చిత్తూరు నాగయ్య మరణం (జ.1904).
- 1975:** అమెరికన్ ప్రొఫెషనల్ గోల్ఫ్ క్రీడాకారుడు బైగర్ వుడ్స్ జననం.
- 2006:** ఇరాక్ మాజీ అధ్యక్షుడు, సద్దామ్ హుసేన్ కు ఉరిశిక్ష. (జ.1937).



రమణ మహర్షి



వెంకటరమణ కవి



బ్రిగ్స్లీ



విక్రం సారాభాయ్



చిత్తూరు నాగయ్య



టైగర్ వుడ్స్



సద్దామ్ హుసేన్



అప్పుడు అతడు కాదు.. మేమే మైదానంలాకి బగి ఆడినట్లు ఫీలయ్యాయి: నితీశ్ సోదరి

నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి చేసిన శతకం పై అతడి సోదరి స్పందించారు.



బాక్సింగ్ దే టెస్టు లో భారత్ ఓడినా.. తెలుగు యువ సంచలనం నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి అటను మాత్రం ఎవ్వరూ మరపలేదు. అరంగేట్ర టెస్టు సిరీస్ లోనే అద్భుత శతకంతో అతడు అలరించాడు. అతడి ఆటతీరు పై దిగ్గజ క్రికెటర్ల నుంచి ప్రశంసలు దక్కాయి. ఇక నితీశ్ సెంచరీ చేసిన సమయంలో వారి కుటుంబం మెట్రోర్స్ మైదానంలోనే ఉన్న విషయం తెలిసిందే. ఆ సంబరాలను అతడితో కలిసి వారు చేసుకున్నారు. నితీశ్ శతకానికి చేరుకోగానే.. ప్రేక్షకుల మధ్య ఉన్న అతడి తండ్రి ముత్యాల రెడ్డి తీవ్ర భావోద్వేగానికి గురైన విషయం తెలిసిందే. ఆ సమయంలో తమ కుటుంబ పరిస్థితి ఎలా ఉందో. నితీశ్ సోదరి తేజస్వి వివరించారు. “నితీశ్ 90 పరుగుల వద్ద ఆడుతున్నప్పుడు మాలో టెన్షన్ మొదలైంది. అప్పుడు నేను, నా కుటుంబం మైదానంలోకి దిగి ఆడుతున్నట్లు నిమిషనిమిషానికి టెన్షన్ పడ్డాం. 97.. 99కు స్కోరు చేరుకోగానే ఆ టెన్షన్ మరింత పెరిగింది. ఎలాగైనా సెంచరీ పూర్తికావాలని ఆ దేవుడిని ప్రార్థించాం. శతకం సాధించగానే ఆనందంలో మా నోట వెంట మాట రాలేదు. అతడి ఆటతీరు పట్ల మేం ఎంతో గర్వపడుతున్నాం” అని తేజస్వి వెల్లడించారు.ఇక నితీశ్ క్రికెట్ కెరీర్ కోసం తన తండ్రి పదీన కష్టాన్ని తేజస్వి గుర్తు చేసుకున్నారు. తన ఉద్యోగాన్ని సైతం త్యాగం చేశాడని.. ఆ సమయంలో తమకు ఎవరూ అందగా నిలవలేదని పేర్కొన్నారు. తప్పుడు నిర్ణయం తీసుకున్నారని తమను విమర్శించారని.. అయితే తమ తండ్రి మాత్రం కుమారుడి భవిష్యత్ గురించి ఆలోచించి ముందడుగు వేశారని తెలిపారు. ఇప్పుడు నితీశ్ తనను తాను నిరూపించుకున్నాడని.. అది తమకెంతో గర్వంగా ఉందని ఆమె వివరించారు.ఇక ఆసిస్ట్రో జరిగిన నాలుగో టెస్టులో భారత్ 184 పరుగుల తేడాతో ఓటమి పాలైన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఈ సిరీస్లో ఆస్ట్రేలియా 2-1 తేడాతో ఆధిక్యంలోకి వెళ్లింది. చివరిదైన ఐదో టెస్టు సిడ్నీ వేదికగా జనవరి 7 నుంచి ప్రారంభం కానుంది.

‘సలార్’కు నన్ను అడిగారు కానీ... మోళవీకా మోహనన్

‘ది రాజాసాబ్’ అగ్గి తెలుగులాగే ఎంట్రీ ఇస్తున్నారని కాళీపుర్ణి భామి మోళవీకా మోహనన్ . తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె ప్రభాస్కు తన ఇష్టాన్ని తెలియజేశారు.

ప్రభాస్ హీరోగా మారుతీ తెరకెక్కిస్తోన్న చిత్రం ‘ది రాజాసాబ్’ . ఈ ప్రాజెక్ట్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారని నటి మాళవికా మోహనన్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె ప్రభాస్కు యాక్ట్ చేయడం గురించి మాట్లాడారు. అంతేకాకుండా ఆయనపై తనకున్న ఇష్టాన్ని తెలియజేశారు. ‘బాహుబలి’ నుంచి ప్రభాస్కు తనకు అభిమానం పెరిగిందని చెప్పారు. “రాజాసాబ్ తో నేను తెలుగులోకి ఎంట్రీ ఇస్తున్నాను. ఇదొక హీరో, రొమాంటిక్ కామెడీ మూవీ. ఆ సినిమా వర్క్ భాగంగా గత కొంతకాలంగా హైదరాబాద్ లోనే ఎక్కువగా ఉంటున్నా. ఈ ప్రాజెక్ట్ విషయంలో నేనంతో సంతోషంగా ఉన్నా. ఇలాంటి జానర్ లో నేను ఎప్పుడూ వర్క్ చేయలేదు. కామెడీ, హీరో, రొమాన్స్.. ఇలా అన్నిరకాల ఎలిమెంట్స్ ఈ కథలో ఉంటాయి. ప్రభాస్ వర్క్ చేయడం ఎంతో సరదాగా ఉంటుంది. ‘బాహుబలి’ సినిమాకు నేను వీరాభిమానిని. ‘బాహుబలి 1, 2’ చిత్రాలు చూసిన తర్వాత నేను ప్రభాస్కు అభిమానిని అయ్యా. ఆయనతో ఒక్కసారిగా వర్క్ చేయాలని కలలు కన్నా. అలాంటి సమయంలో నాకు ‘సలార్’ నుంచి అవకాశం వచ్చింది. ప్రశాంత్ నీల్ ఒక రోల్ కోసం అడిగారు. ఆ క్షణం ఎంతో సంతోషించా. నా కల నెరవేరుతుందనుకున్నా. అనుకోని కారణాల వల్ల ఆ ప్రాజెక్ట్ చేయలేకపోయా. కొన్ని నెలల తర్వాత మారుతీ నుంచి ‘రాజాసాబ్’ కోసం ఆఫర్ వచ్చింది. నేను ఆశ్చర్యపోయా. ప్రభాస్ మూవీతో నేను తెలుగులోకి ఎంట్రీ ఇవ్వాలని రాసి పెట్టి ఉన్నట్లు ఉంది అనుకున్నా” అని మాళవికా మోహనన్ తెలిపారు. ‘ది రాజాసాబ్’ సినిమా విషయానికి వస్తే.. హీరో, రొమాంటిక్ కామెడీ నేపథ్యంతో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాలో మాళవికా మోహనన్, నిధి అగర్వాల్, రిద్ధి కుమార్ హీరోయిన్లు. ఈ చిత్రంలో ప్రభాస్ ఇప్పటివరకూ పోషించని రెండు భిన్న కోణాలు ఉన్న పాత్రలో నందడి చేయనున్నారు. ఈ సినిమా విజువల్స్ చూసిన నిర్మాత భూషణ్మహర్ కొన్ని రోజుల క్రితం ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ‘ది రాజాసాబ్’ని కొన్ని సీన్స్.. హాల్లీవుడ్ మూవీ ‘హ్యూరీపోటర్’స్కు తలపించాయన్నారు. 2025 ఏప్రిల్ 10న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.



డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ దిల్ రాజు భేటీ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తో

నిర్మాత దిల్ రాజు భేటీ అయ్యారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తో నిర్మాత దిల్ రాజు భేటీ అయ్యారు. మంగళగిరిలోని జనసేన కార్యాలయంలో పవన్ను ఆయన కలిశారు. రామ్మరణ్ కొత్త సినిమా ‘గేమ్ ఛేంజర్’ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ను ఏపీలో నిర్వహించాలని తాము భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరుకావాలని పవనను కోరారు. అనంతరం సినీ పరిశ్రమ అభివృద్ధి గురించి వీరిద్దరూ చర్చించుకున్నారు. ఈ భేటీని ఉద్దేశించి చిత్ర నిర్మాణసంస్థ ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టింది. పవన్మల్లాణ్కు థాంక్స్ చెప్పింది. ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్కు తాను హాజరవుతానని పవన్ చెప్పినట్లు పేర్కొంది.సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 10న ‘గేమ్ ఛేంజర్’ ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. కియారా అద్వానీ కథానాయిక. దిల్ రాజు నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ మూవీకి తమన్ స్వరాలు సమకూర్చారు. ఎస్ జే సూర్య, శ్రీకాంత్, అంజలి, సునీల్, ప్రకాష్ రాజ్, జయరామ్ కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ‘గేమ్ ఛేంజర్’ విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినీ ప్రియులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. సినిమా ప్రమోషన్స్ భాగంగా విజయవాడలోని వజ్ర మైదానంలో 256 అడుగుల రామ్మరణ్ భారీ కటౌట్ ఏర్పాటుచేశారు. ఇందులో పాల్గొన్న దిల్రాజు.. “జనవరి 4 లేదా 5 తేదీల్లో ఏపీలో సినిమాకు సంబంధించిన భారీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలనే ఆలోచనలో ఉన్నాం. ఈ విషయమై పవన్మల్లాణ్కు కలవసున్నాను” అని చెప్పారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా పవన్మల్లాణ్ భేటీ అయ్యారు.



ఆరోగ్యం



మటన్ ఇలా తింటే మీ ఆరోగ్యం మటాఫ్.. చాలా మంది మటన్ ఇష్టంగా తింటారు. కొంతమందికి మటన్ లేనిదే ముద్దదిగదు. ఇక, సందే వచ్చిందంటే చాలు మటన్ను లాగించాల్సిందే. ఈ రోజుల్లో వారంతో సంబంధం లేకుండా టెన్షన్, మటన్ను లాగిస్తున్నారు. మటన్ బిర్యానీ, మటన్ పూర్, మటన్ చాప్ స్టీక్స్, మటన్ పూర్ ఇలా ఏ ఐటమ్ అయినా సరే తగ్గేదే లే అని ఓ పట్టు పడుతున్నారు. మటన్ రేటు ఎక్కువ ఉన్నా సరే కొందరు వారానికి రెండు, మూడు సార్లు తింటుంటారు. మటన్ తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. మటన్లో వివిధ రకాల సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి.ఒలేయిక్ యాసిడ్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్, ఇది ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లలకు మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కాల్షియం కూడా మటన్లో పుష్కలంగా ఉంటుంది. అయితే, మటన్ ఎలా పడితే అలా తినకూడదు. చాలా మంది ఇష్టమని చెప్పి ఎక్కువ తింటారు. అదే వాళ్ళు చేసే తప్పు. మటన్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల దుప్రస్థావాలూ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రతి రోజూ తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ముప్పు వాటిల్లుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మటన్ ఎలా, ఎంత, ఎప్పుడు తినాలి? ఇవ్వుడ తెలుసుకోండి.

మటన్ ఎలా పడితే అలా తినకండి .. కొరియెన్డాల్ పెరగడంతో పాటు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం..

మటన్ ఎక్కువ తింటే దేంజరీ..

మటన్ ఎక్కువ తినకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది, మటన్ తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదన్న భావంతో ప్రతిరోజూ తింటూ ఉంటారు. ఎక్కువగా తింటే ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదముంది. ఆ సమస్యలేంటో చూద్దాం.

అధిక కొరియెన్డాల్..

మటన్ ఎక్కువ తినడం మంచిది కాదు. మటన్ రోజూ తింటే కొరియెన్డాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. అధిక కొరియెన్డాల్ సమస్య ఆరోగ్యానికి ముప్పు తెలిగిస్తుంది. చెడు కొరియెన్డాల్ స్థాయిలు పెరిగితే గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదముంది. మటన్లో సంబంధిత కొవ్వులు అధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. దీంతో.. మటన్ అధిక మోతాదులో తినడం వల్ల కొరియెన్డాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అందుకే మటన్ తక్కువ మోతాదులో తినాలని సూచిస్తున్నారు.

యూరిక్ యాసిడ్..

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారు మటన్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పుల్లో స్పటికాలు నిక్షిప్తమై నొప్పులు తీవ్రమవుతాయి. అంతేకాకుండా శరీరంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. దీంతో వేడి చేసే అవకాశం ఉంది. మటన్ ఎక్కువ తింటే మాత్రంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ వచ్చే ప్రమాదముందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మటన్ ఎక్కువ తింటే బరువు పెరుగుతారు..

మటన్లో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి సాధ్యమైనంత వరకు త్వరగా బర్న్ అవుతాయి. ఇవి బర్న్ అవ్వకపోతే బెల్లీ ఫ్యాట్ పెరుగుతుంది. దీంతో అధిక బరువు పెరిగి ప్రమాదముంది. అందుకే మటన్ ఎక్కువగా తినకూడదంటున్నారు నిపుణులు.

క్యాన్సర్ ముప్పు..

మటన్ అధికంగా తినడం వల్ల శరీరంలోని కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ కణాలు తయారవుతాయని ఎక్స్ పర్ట్స్ చెబుతున్నారు. దీని కారణంగా వివిధ రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అందుకే మటన్ ఎక్కువగా తినకూడదు. అంతేకాకుండా ఇప్పటికే క్యాన్సర్ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు మటన్ తినకపోవడమే ఉత్తమం అంటున్నారు.

గమనిక..

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.



న్యూస్ షేర్ చేసి ముందు పరిశీలించండి

.. 'పాస్ పో' ఈవిల్స్ నెఫిల్ ఫీడియో

సోషల్ మీడియాను మంచి కోసం ఉపయోగించాలని టాటిపుడ్ హీరో నిఖిల్ కోరారు. ఈవేరకు ఓ వీడియోను

విడుదల చేశారు.



సామాజిక మాధ్యమాల వినియోగంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన వినితూ ప్రచారంలో టాటిపుడ్ హీరో నిఖిల్ గమయ్యారు. ‘పోస్ట్ నో ఈవిల్ గురించి తెలుపుతూ ఓ వీడియో విడుదల చేశారు. సోషల్ మీడియాను మంచి కోసం ఉపయోగించాలని కోరారు. “మనం ఏదైనా వస్తువు కొనేముందు దాని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొని కొంటాం. కానీ, సోషల్ మీడియాలో న్యూస్ షేర్ చేసే ముందు అది నిజమా.. కాదా అని ఎందుకు చెక్ చేసుకోవడం లేదు?. ఎందుకంటే ఏమవుతుందిలే అని నిర్లక్ష్యంగా తీసుకుంటాం. కానీ, మీరు సరదాగా షేర్ చేసే ఆ ఫేక్ న్యూస్ కొన్ని జీవితాలను నాశనం చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఏదైనా విషయాన్ని పంచుకునే ముందు అది నిజమా.. కాదా అని ఒక్కసారి పరిశీలించండి” అని చెప్పారు.‘సామాజిక మాధ్యమాలను మంచి కోసం వాడుదాం. అసత్య ప్రచారాలకు, ధూషణలకు స్పష్ట పలుకుదాం’ అనే నినాదంతో ఏపీ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని ప్రధాన నగరాల్లో భారీ హోర్డింగ్స్ ఏర్పాటుచేసిన విషయం తెలిసిందే. “చెడు కనకు, అనకు, వినకు” అనే సూక్తి చాటి చెప్పే మూడు కోతుల బొమ్మలకు అదనంగా నాలుగో కోతిని జత చేసి.. “చెడు పోస్ట్ చేయకు (పోస్ట్ నో ఈవిల్)” అంటూ ఈ హోర్డింగ్లతో విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ ఇమేజ్ల వైరల్ గా మారాయి. సోషల్ మీడియాతో పాటు నగరంలోని అన్ని ప్రముఖ నగరాల్లోనూ కనిపిస్తున్నాయి. దీంతో ‘పోస్ట్ నో ఈవిల్’ అనే హ్యాష్ ట్యాగ్ వైరల్గా మారింది.