



లోక్ సభలో సంచలన బిల్లు



ప్రధాని, ముఖ్యమంత్రులు, మంత్రులను పదవి నుంచి తొలగించేందుకు వీలు కల్పించేలా బిల్లు

- ప్రతిపక్షాల నుంచి పెద్దఎత్తున నిరసన
- బిల్లుల కాపీలను చింపి అమిత్ షా పైకి విసిరేసిన విపక్ష సభ్యులు
- అభ్యంతరాలుంటే జేపీసీకి తెలియజేయాలన్న హాం మంత్రి
- విపక్షాల నిరసనల నడుమ మూడు బిల్లులను సభలో ప్రవేశపెట్టిన అమిత్ షా

తీవ్రమైన నేరారోపణలతో అరెస్టు చేయబడిన 30 రోజులపాటు నిర్బంధంలో ఉంటే ప్రధాని, ముఖ్యమంత్రులు, మంత్రులను పదవి నుంచి తొలగించేందుకు వీలు కల్పించే బిల్లుతో సహా మూడు బిల్లులను కేంద్రం లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టింది. ఈ సందర్భంగా ప్రతిపక్షాల నుంచి పెద్దఎత్తున నిరసన వ్యక్తమైంది. బిల్లుల కాపీలను విపక్ష సభ్యులు చింపి అమిత్ షాపైకి విసిరారు.

4

హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి ఎందరో కృషి

హైటెక్ సిటీ కదతామన్నా వ్యతిరేకించారు
అభివృద్ధిని కొనసాగించాలన్నదే మా పట్టుదల
మూసీ ప్రక్షాళనతో ముందుకు సాగుతాం
మరింత సుందర నగరంగా తీర్చిదిద్దుతాం
ఇంటిగ్రేటెడ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయ శంకుస్థాపనలో రేవంత్



జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : రాజీవ్ గాంధీ వల్లే వల్లే రంగంలో చాలా మంది రాజీనామా చేసి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ఆనాడు రాజీవ్ గాంధీ కంప్యూటర్ ను దేశానికి పరిచయం చేశారు.. పీవీ నర్సింహారావు స్పెషల్ ఎకనామిక్ జోన్ ను మంజూరు చేశారు.. నేడు మళ్ళీ జనార్థన్ రెడ్డి హైటెక్ సిటీకి శంకుస్థాపన చేశారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ అభివృద్ధిలో ఉమ్మడి మిగతా 2 లో

రాజీవ్ కు సీఎం తదితరుల నివాళి



ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా రాధాకృష్ణన్ నామినేషన్

ప్రధాని మోడీ, అమిత్ షా, రాజీనాథ్ తదితరుల హాజరు

అగ్ని-5 బాలిస్టిక్ మిస్సైల్ విజయవంతం

ఒడిశాలోని అబ్దుల్ కలాం ద్వీపం నుంచి ప్రయోగం
5,000 కిలోమీటర్ల దూరంలోని లక్ష్యాలను ఛేదించగల సత్తా
అణ్వాయుధాలను మోసుకెళ్లగల సామర్థ్యం
కచ్చితత్వంతో లక్ష్యాన్ని తాకినట్లు తెలిపిన అధికారులు
రక్షణ రంగంలో భారత్ మరో కీలక ముందడుగు



కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతులు రోడ్లెక్కారు



ఎరువుల కోసం మళ్ళీ క్యూ కట్టారు కాంగ్రెస్ చరిత్రలో రైతులను ఆదుకున్న దాఖలా లేదు ఈ దురవస్థలపై రైతన్నలు బాగా ఆలోచించాలి కెసిఆర్ పాలనలో ఇంతటి దైన్యం ఏనాడూ రాలే మీడియాతో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేబీఆర్

యూరియా ఎవరు ఇస్తే వారికే మద్దతు ఇస్తాం
ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికపై ఎవరూ సంప్రదించలేదు
పార్టీలో ఆలోచించిన నిర్ణయిస్తాం: కేబీఆర్



సాదాబైనామాలపై స్టే ఎత్తివేత

త్వరలోనే 4లక్షల సాదాబైనామాలపై నిర్ణయం
మంత్రి పొంగులేటి వెల్లడి

2

రామంతాపూర్ ఘటనపై హైకోర్టు సీరియస్

బాధ్యత లేదన్నట్లుగా తప్పించుకుంటే ఎలా భారతీ యిర్టో పిటిషన్ పై విచారణ



2

జస్టిస్ ఫోష్ కమిషన్ పై హైకోర్టు విచారణ

నేడు విచారణ
చేపట్టనున్న ఉన్నత న్యాయస్థానం



ఢిల్లీలో ముఖ్యమంత్రిపై అనూహ్య దాడి

సీఎంకు వినతిపత్రం ఇచ్చినట్లే ఇచ్చి దాడి
సీఎం రేఖాగుప్తా చెంపపై కొట్టినయువకుడు
దాడిని తీవ్రంగా ఖండించిన మాజీ సీఎం అతిషి

జనతా న్యూస్, న్యూఢిల్లీ: ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తాపై ఓ యువకుడు దాడి చేశాడు. బుధవారం ఉదయం సివిల్ లైన్స్ లోని సీఎం అధికారిక నివాసంలో జరిగిన జన్ సువ్రై కార్యక్రమంలో ఈ ఘటన జరిగినట్లు ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం వర్గాలు తెలిపాయి. నిందితుడిని సంఘటనా స్థలం నుండి పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. నిందితుడు మొదట ముఖ్యమంత్రికి

మిగతా 4 లో



కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతులు రోడ్లెక్కారు

ఎరువుల కోసం మళ్లీ క్యూల కట్టారు
కాంగ్రెస్ చరిత్రలో రైతులను
అదుకున్న దాఖలా లేదు
ఈ దురవస్థపై రైతన్నలు బాగా ఆలోచించాలి
కెసిఆర్ పాలనలో ఇంతటి దైన్యం ఏనాడూ రాలే
మిడియాతో బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రసిడెంట్ కెటిఆర్

హైదరాబాద్: పోలీసులను పెట్టి ఎరువులు పంచే దుస్థితి ఎన్నడూ లేదని.. మరి ఈ పరిస్థితి రాష్ట్రంలో ఎందుకు వచ్చిందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్యకుంట్ల తారకరామారావు ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే ఈ పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చిందో రాష్ట్రంలోని రైతన్నలు ఆలోచించాలని కోరుతున్నానన్నారు. హైదరాబాద్ సందినగర్‌లోని నివాసం వద్ద ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. గత రెండునెలలుగా తెలంగాణలో ఊరు, ఏ పల్లె చూసినా తండ్రీపతంగాలుగా రైతులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు ఎక్కడికక్కడ అవస్థలు పడుతున్న పరిస్థితి, దయనీయమైన పరిస్థితి దేశం, రాష్ట్రం మొత్తం చూస్తున్నది. ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చిల్లా రాజకీయాలు చేయడం తెలుసు. బురదజల్లడం తెలుసు. కానీ, పనికివచ్చే ఒక్క పని చేతకాదని స్పష్టంగా తేలిపోయింది. చాతకాని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పరిపాలన పల్లె రైతులు ఒక బిస్తా ఎరువు దొరక్క ఆగమాగమవుతున్న పరిస్థితి రాష్ట్రంలో కనిపిస్తున్నది. చివరికి పంట అమ్ముకోవాలి.. పంట కొనాలో ప్రభుత్వం అంటే రైతులు అధికారుల కాళ్ళపై పడే దుస్థితి ఉందన్నారు. నేడు ఎరువుల బిస్తాల కోసం కూడా ఎక్కడికక్కడ రైతులు కాళ్ళావేళ్ళపడి అధికారులను బతిమిలాడుకునే పరిస్థితి కనిపిస్తున్నది. అధికారుల కాళ్ళ పట్టుకునే దౌర్భాగ్యమైన పరిస్థితి కనిపిస్తున్నదని అంటూ



ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ చరిత్ర ఎన్నడూ కూడా రైతుల విషయంలో సానుకూలమైన చరిత్ర కాదు. రైతులకు మేలు చేసే చరిత్ర కాదు. ఇవాళ మళ్లీ ఒకసారి ఆనాటి రోజులు తెస్తామని హామీ ఇచ్చిందో కాంగ్రెస్ పార్టీ.. దానికి అనుగుణంగానే.. ఆనాడు అర్ధరాత్రి బాయికాడ పండుకునే దుస్థితి ఉండేతో.. ఇవాళ మ-రోసారి చివరి మహిళా రైతు ఎరువుల దుకాణం వద్ద పడుకునే దుస్థితి కూడా తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గొప్పతనం మూలాన కనిపిస్తున్నది. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో ప్రభుత్వంలో ఆరు నెలల ముందే బిగ్ స్టాక్ తెప్పించి ఎక్కడికక్కడ గోదాములను సీజన్ మొదలుకాక ముందే నింపి పెట్టేది. భారత్‌లో ఎక్కడ

యూరియా దొరికినా అక్కడి నుంచి తెప్పించి.. రైతుల కడుపులో చల్లకదలకుండా కూర్చునే విధంగా.. ఇంటికే ఎరువుల బస్తాలు పంపిన పరిస్థితిని కేసీఆర్ పాలనలో చూశాం. 4లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల గోదాముల సామర్థ్యం ఉన్నది మేం బాధ్యతలు చేపట్టినాడు. రైతులకు మేలు జరగాలని 24లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యానికి సంవత్సరం, సంవత్సరపు రోజు తీసుకెళ్లిన ఘనత కేసీఆర్ ప్రభుత్వానిదని కెటిఆర్ గుర్తు చేశారు. గోదాములు ఉన్నా రైతువేదికలున్నా, కష్టపడే రైతులు ఉన్నా.. కేసీఆర్ కష్టపడి చేయించిన మిషన్ కాకతీయ చెరువులు, అద్భుతంగా కట్టిన కాశీశ్వరంతో సహా ప్రాజెక్టులు కళకళలాడుతున్నా.. కానీ, ఇప్పుడున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వానాకాలం సీజన్ మొదలైనా దున్నపోతుపై వానపడ్డట్లుగా ఉన్నది. కనీసం ప్లానింగ్ లేదు. సమీక్ష లేదు, సన్నద్ధ లేదు. ఎక్కడ ఆలోచన, ప్రణాళిక లేదు. ప్రణాళిక, అనుభవ రాజీత్యం, పరిపాలన చేతగానితనం, ఇతర అంశాలపై దృష్టిపెట్టడం పల్లె ఇవాళ రాష్ట్రంలో రైతులు అవస్థలు పడుతున్నరు. ఒక్కటంటే ఒక్కరోజు ముఖ్యమంత్రి వ్యవసాయంపై, ఎరువులపై సమీక్ష చేయలేదు. కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కలిసి విజ్ఞప్తి చేసింది లేదు. పేరుకు రాహుల్ గాంధీని కలిసేందుకు వెళ్లి.. ఏదో కాగితం ఇచ్చి రావడం కాదు. సీనియర్‌గా, సినియర్‌గా ఇక్కడ ఏ పరిస్థితి ఉంది? ఎట్లా వ్యవసాయ విస్తరణ కేసీఆర్ హయాంలో జరిగింది? దానికి అనుగుణంగా ఎంత ఎరువు కావాలనే ఇండెంట్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి వెళ్లేదు. ముందస్తు ప్రణాళిక తయారు చేయలేదు. దాని ఫలితంగానే రాష్ట్రంలో ఎరువుల కొరత కనిపిస్తుంది. కేసీఆర్ ఉన్న పదేళ్లు ఎన్నడూ లైన్సు లేవు. ఎరువుల కోసం కొట్లాడుకునే పరిస్థితి లేదు. పోలీసులను పెట్టి ఎరువులు పంచే దుస్థితి ఎన్నడూ లేదు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే ఈ పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చిందో రాష్ట్రంలోని రైతన్నలు ఆలోచించాలని కేటిఆర్ కోరారు.

యూరియా ఎవరు ఇస్తే వారికే మద్దతు ఇస్తాం

ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికపై ఎవరూ సంప్రదించలేదు
కంచె బలయ్యను ఎందుకు పోటీకి పెట్టలేదు
మేం ఏ పార్టీ కూటమిలోనూ లేము
లయినా పార్టీలో ఆలోచించిన
నిర్ణయస్థాం: కెటిఆర్

హైదరాబాద్,ఆగస్టు20 : ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నిక విషయంలో ఇప్పటి వరకు తమను ఎవరూ సంప్రదించలేదని, అలాగే తాము ఏ కూటమిలోనూ లేనందు వల్ల ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటామని బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రసిడెంట్ కేటిఆర్ సమాధానం ఇచ్చారు. సెప్టెంబర్ 9లోపు తెలంగాణకు ఎవరు 2 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా ఇస్తే వారికే తమ మద్దతు ఉంటుందని కూడా కేటిఆర్ స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ రైతులకు యూరియా మోడి ఇస్తే ఎప్పటికీ, రాహుల్ ఇస్తే ఇండి కూటమికి మద్దతు ఇస్తామన్నారు. బీఆర్ఎస్ అనేది సర్వస్వసంతృప్తమైన పార్టీ. మాకు ఢిల్లీలో ఎవరూ బానిసు లేరు. మాకు ఢిల్లీలో మాకు ఏ బాస్ లేడు.మాకు ఢిల్లీలో ఆజ్ఞాపించే, ఆదేశించేవారు ఎవరూ లేరు. మా పార్టీని ఇప్పటి వరకు

సంప్రదించలేదు. సెప్టెంబర్ 9న ఎన్నిక కాబట్టి.. కూర్చోని ఆలోచించి.. ఎన్నికల తేదీ నాటికి మా వైఖరిని ప్రకటిస్తాం అన్నారు. మేం తెలంగాణ ప్రజలకు మూడ్‌కు అనుగుణంగా, తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలకు, ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా ఏ నిర్ణయమైనా తీసుకుంటాం. ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదు. రేపంతోరెడ్డి పెట్టిన వ్యక్తి అయితే తాము వ్యతిరేకిస్తాం. కాంగ్రెస్ అనే చిల్లర పార్టీ, థర్డ్ క్లాస్ పార్టీ ఇవాళ రాష్ట్రంలో ప్రజలను ఎంత అరిగోసే పుచ్చుకుంటున్నదో రాష్ట్ర ప్రజలకు తెలుసు. అలాంటి థర్డ్ క్లాస్ ముఖ్యమంత్రి.. థర్డ్ క్లాస్ పార్టీ పెట్టిన అభ్యర్థిని మేం సమర్థిస్తామని మీరెలా అనుకుంటారని అంటూ వరోక్షంగా ఇండియా కూటమి అభ్యర్థిని వ్యతిరేకిస్తామని నూచన చేశారు. బీసీల విషయంలో మా పార్టీ చిత్తశుద్ధితో ఉన్నది. బలహీన వర్గాల విషయంలో ఢిల్లీ వరకు కొట్లాడుతాం. మరి బీసీని అభ్యర్థిగా ఎందుకు పెట్టలేదు. అంత ప్రేమ ఉన్నప్పుడు బీసీ అభ్యర్థిని పెట్టలేదు. తెలంగాణ నుంచి బీసీ అభ్యర్థి దొరకలేదా? కంచ బలయ్యను పెట్టాల్సిందని అన్నారు. బీసీలపై ప్రేమ మాత్రం నోట్లోనే ఉంటుంది. ఎన్నికల్లో నిలబెట్టే సరికి బీసీలు కనిపించరు మీకు. మీ మాటలు

మేం నమ్మాలి.. మీ వెనుకలా నిలబడాలి. మీరేమైనా మెర్సాని చేస్తున్నారా మాకు. మాది స్వతంత్రమైనా పార్టీ. ఎన్‌డీఏ, ఇండియాలో లేము. మోడీ మా బాస్ కాదు.. రాహుల్ మా బాస్ కాదు. తెలంగాణ ప్రజలు మా బాస్‌లు. వారి ఆలోచన, అభిప్రాయానికి అనుగుణంగా మా నిర్ణయం ఉంటుంది. కాంగ్రెస్, బీజేపీ దొందూదొందే. తెలంగాణను ఇద్దరూ ముంచివ్వారే. 11 ఏళ్లు బీజేపీ ఏం చేయలేదు. 20 నెలలుగా కాంగ్రెస్ ఏమీ చేయలేదు. ఇచ్చిన హామీ నిలబెట్టుకోలేదు. ఆ ఇద్దరు అభ్యర్థులను సీరియస్‌గా తీసుకోవాల్సిన ఆలోచన ఉంటుందని వ్యక్తిగతంగా నేను అనుకున్నా. కానీ, నా అభిప్రాయం పార్టీ అభిప్రాయం కాదు. పార్టీగా కూర్చోని ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటాం. ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, ఎంపీలు, ఇన్‌చార్జీలు, రాష్ట్ర కమిటీ.. అవసరమైతే కేసీఆర్‌తో అభిప్రాయాలు చెప్పి పార్టీగా ఒక నిర్ణయం తీసుకుంటాం. వ్యక్తిగతంగా మాత్రం కాంగ్రెస్, బీజేపీ దొందూ దొందే. రెండు తెలంగాణకు పనికివచ్చే పార్టీలు కాదు. రెండు ఢిల్లీ పార్టీలే, వాటిని పట్టించుకోవాల్సిన, వాటి రాజకీయం కోసం ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేదనేది వ్యక్తిగతంగా నా అభిప్రాయం అన్నారు.

యూరియా కొరత తీర్చండి లేకుంటే రైతులతో కలసి ఉద్యమిస్తాం బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు హెచ్చరిక

హైదరాబాద్,ఆగస్టు20 : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో యూరియా కొరతతో రైతులు నానా అవస్థలు పడుతున్నారని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు అన్నారు. రైతులకు కంటి నిండా నిద్ర పట్టడం లేదంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రైతులకు అగ్ర తాంబూలం ఇస్తే రేపంతో ప్రభుత్వం అద:పాతాళానికి తొక్కుతోందని మండిపడ్డారు. హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ.. 'నాడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో చెప్పేటా లైన్‌లో పెట్టే పరిస్థితి ఉండింది. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చెప్పేటా లైన్‌లో పెట్టే రైతుల చెంతకు యూరియా అందించింది. నేడు రైతులు యూరియా కోసం అప్లకష్టాలు పడుతుంటే, రేపంతో రెడ్డి ప్రభుత్వం మొద్దు నిద్ర పోతోంది. రైతులకు యూరియా అందించడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా వెయిల్ అయింది. సగంమంది రైతులకు రుణమాఫీ కాలేదు. వడ్డ అమ్మి మూడు నెలలు అయినా రైతులకు 1300 కోట్ల రూపాయలు బోనస్ దబ్బులు ఇవ్వలేదు. రుణమాఫీ పేరిట ఎంతకాలం రైతుల ఉసురు పోసుకుంటావో రేపంతో రెడ్డి? అన్నీ ఎగ్జిక్యూటం తప్ప.. రేపంతో రెడ్డి ఇచ్చింది ఏమిటి? కేసీఆర్ గోదావరి జలాలుతో రైతుల పాదాలు కడిగారు. రేపంతో రెడ్డి యూరియా కోసం రైతులతో పోలీసుల కాళ్ళ మొక్కిస్తున్నారు. ఏ ఎన్నికలు పెట్టినా కాంగ్రెస్‌కు ఆ చేతులే గుణపాఠం చెబుతాయి. అందలా పోటీ-లకు మీడింగ్‌లు పెట్టావు కానీ రైతుల కోసం ఎందుకు మీడింగ్‌లు పెట్టడం లేదు. రేపంతో రెడ్డి చేతగాని ముఖ్యమంత్రి, బడే భాయ్ నోట భాయ్ కలిసి రైతులకు ఏం న్యాయం చేశారు. రైతులకి యూరియా ఇవ్వని కాంగ్రెస్ నాయకులకు గ్రామాల్లో తిరిగే హక్కు లేదు. 51సార్లు ఢిల్లీ వెళ్లిన రేపంతో రెడ్డికి రైతులకు యూరియా ఇచ్చే దమ్ములేదు, ముందుమాపు లేదు. రాష్ట్రంలో రేపంతో రెడ్డి ఎవర్హెస్సీ పాలన తెచ్చారు. యూరియా ఇవ్వని కాంగ్రెస్ నేతలను ఎక్కడికక్కడ అడ్డుకుంటారు. వెంటనే రైతులకు యూరియా అందించాలి. లేకుంటే యూరియా కోసం ఉద్యమాన్ని తీవ్రతరం చేస్తాం అని హెచ్చరించారు.

తెలంగాణలో మద్యం దుకాణాలకు టెండర్లు

హైదరాబాద్,ఆగస్టు 20 : తెలంగాణలో మద్యం దుకాణాల ఆశావాహలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మద్యం దుకాణాల టెండర్ల దరఖాస్తులు ఆబార్లీ శాఖ బుధవారం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. అలాగే, దరఖాస్తుల ఫీజు కూడా భారీగా పెంచేసింది. దరఖాస్తు ఫీజు రూ.2లక్షల నుంచి రూ.3లక్షలకు పెంచినట్లు- పేర్కొంది. వచ్చే రెండేండ్ల కాల పరిమితి 2025 డిసెంబర్ నుంచి 27 నవంబర్ వరకు కి సంబంధించి లాటరీ పద్ధతి ద్వారా మద్యం దుకాణాల లైసెన్సులను ఎంపిక చేయనుంది. మద్యం దుకాణాల కేటాయింపులో గోడొలకు 15 శాతం, ఎస్సీలకు 10 శాతం, ఎస్సీలకు 5 శాతం రిజర్వేషన్లను ప్రభుత్వం కల్పించనుంది. మద్యం దుకాణాలకు 6 శాబీల్‌లో ఎ-కై-+-సజ్జాఖ లైసెన్స్‌లు జారీ చేయనుంది.

ఎసిబికి పట్టుబడ్డ అటవీశాఖ ఉద్యోగి

సూర్యాపేట,ఆగస్టు 20 : కోదాడలో ఏసీబీ అధికారులు ఆకస్మిక దాడులు నిర్వహించారు. ఈ దాడుల్లో అటవీశాఖ ఉద్యోగి లంచం తీసుకుంటూ రెడ్ హ్యాండ్‌డ్ గా ఏసీబీ అధికారులకు పట్టుబడ్డాడు. బుధవారం జరిగిన ఈ దాడులకు సంబంధించి వివరాలిలా ఉన్నాయి.. కోదాడలో ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్ గా పని చేస్తున్న వెంకన్న చెట్ల వ్యాపారి నుంచి రూ. 20 వేలు లంచం డిమాండ్ చేశాడు. దీంతో ఏసీబీని ఆశ్రయించాడు బాధితుడు. బాధితుడి ఫిర్యాదుతో రంగంలోకి దిగిన ఏసీబీ అధికారులు రూ. 20 వేలు లంచం తీసుకుంటు-ండగా వెంకన్నను రెడ్ హ్యాండ్‌డ్ గా పట్టు-కున్నారు. వెంకన్నను అదుపులోకి తీసుకున్న అధికారులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. సల్పాండ రేంజ్ ఏసీబీ డిఎస్సీ జగదీష్ చంద్ర ఆధ్వర్యంలో ఫారెస్ట్ రేంజ్ ఆఫీసులో సోదాలు నిర్వహించారు అధికారులు.

గిరిజన తండాల్లో రోడ్లు, మౌళిక వసతులకు పెద్దపీట

గిరిజన శాఖ ద్వారా 700 కోట్లకు ప్రతిపాదనలు ఎస్సీ సబ్‌ప్లాన్ నిధులతో లభ్యమైతే ప్రత్యేక దృష్టి మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ వెల్లడి



హైదరాబాద్,ఆగస్టు20 : రాష్ట్రంలో అన్ని గిరిజన తాండాలూ, గుడాలల్లో రోడ్లు, ఇతర మౌళిక సదు-పాయాలు అభివృద్ధికై- రాష్ట్ర గిరిజన శాఖ ద్వారా 700 కోట్ల రూపాయలను ప్రతిపాదనలు తయారు చేసి ప్రభుత్వానికి అందజేయడం జరిగిందని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్సీ, మైనారిటీ-, వికలాంగుల సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ తెలిపారు. బుధవారం నాడు సచివాలయంలో విలేఖరుల సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ, గిరిజన తాండాలను, గుడాలను అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించి అభివృద్ధి చేసేందుకు ఎస్సీ సబ్‌ప్లాన్ అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. ఈ శాఖల అభివృద్ధికై- కేంద్రం నుండి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులపై కూడా ప్రత్యేక దృష్టిసారించి రాబట్టేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఇప్పటికే తాను కేంద్ర గిరిజన శాఖ మంత్రి ఢిల్లీలో పలుమార్లు కలసి నిధులను విడుదల చేయాలని కోరడమైనదని ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్రంలో అన్ని గురుకుల పాఠశాలలో నాణ్యమైన బోజన సదుపాయాలు కల్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. గతంలో హోస్టల్ లలో అల్యూమినియం వంట పాత్రలు వాడకం వలన పలు సమస్యలు వచ్చేవని, వీటి స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలు సరఫరా చేస్తున్నామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా జిల్లా, మండల స్థాయిలో జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక కమిటీ- ఏర్పాటు- చేసి బోజన నాణ్యతపై ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మండల స్థాయిలో క్షే, ఉక్ష, ఉజక్ష ఇతర శాఖల అధికారులతో తప్పనిసరిగా వసతి గృహాలను సందర్శించి ఎక్కడా సమస్య రాకుండా చూసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో అన్ని వసతి గృహాలలో కామన్ డైట్ ను అమలు చేస్తున్నట్లు-, అందుకు అవసరమైన కూరగాయలు, గడ్డు, చికెన్ ఇతర వస్తువుల కొనుగోలు జిల్లా స్థాయిలో టెండర్ల ద్వారా పారదర్శకంగా కొనుగోలు చేసేందుకు ఏర్పాట్లు- చేస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం దివ్యాంగులకు అందేచేస్తున్న నెలకు రూ.300 పింఛన్ ను 3000 రూపాయలకు పెంచాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదించడం జరిగిందని మంత్రి వెల్లడించారు. ఈ విలేఖరుల సమావేశంలో సాంఘిక సంక్షేమ, గురుకుల సంస్థ కార్యదర్శి అలుగు పద్మిని పాల్గొన్నారు.

జూబ్లీహిల్‌లో స్పెషల్ సమ్మరీ రివిజన్

రాజకీయ పార్టీల నేతలతో ఎన్నికల అధికారి సమీక్ష

హైదరాబాద్,ఆగస్టు20 : జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికను దృష్టి పెట్టుకుని ఇక్కడ స్పెషల్ సమ్మరీ రివిజన్ నిఁ-వహించాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం నిర్ణయించింది. ఈమేరకు షెడ్యూల్‌ను కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం విడుదల చేసింది. స్పెషల్ సమ్మరీ రివిజన్ షెడ్యూల్‌పై ప్రధాన రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో హైదరాబాద్ జిల్లా ఎన్నికల అధికారి ఆర్డీ కర్టన్ బుధవారం సమావేశమయ్యారు. సెప్టెంబర్ 2వ తేదీ నుంచి 17వ తేదీ వరకు స్పెషల్ సమ్మరీ రివిజన్ కార్యక్రమం ఉంటుందని ఆర్డీ కర్టన్ తెలిపారు. జూలై 1వ తేదీ నాటికి 18 ఏళ్లు నిండినవారు తప్పనిసరిగా ఓటరుగా నమోదు చేయాలని సూచించారు. సెప్టెంబర్ 2వ తేదీ నుంచి 17వ తేదీ వరకు కైయమ్స్ , అబ్జెక్ట్స్ స్వీకరిస్తున్నట్లు- తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 25వ తేదీ లోపు కైయమ్స్, అబ్జెక్ట్స్ డిస్కాజ్ అంటుందని వెల్లడించారు. సెప్టెంబర్ 30వ తేదీన పైసలే ఓటరు జాబితా పబ్లికేషన్ ఉంటు-ందని వివరించారు. రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు రివిజన్‌లో సహకరించాలని ఎన్నికల అధికారి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సమావేశంలో బీజేపీ, కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం, ఎంఐఎం, బహుజన సమాజ్ పార్టీ, ఆమ్ ఆద్మీ, సీపీఎం పార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

త్వరలో మరిన్ని డ్రగ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ పోస్టుల భర్తీ నకిలీ మందుల అమ్మకాలపై కఠిన చర్యలు

వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ



హైదరాబాద్,ఆగస్టు20 : త్వరలో మరిన్ని డ్రగ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ పోస్టులను మంజూరు చేసి, రిక్రూట్ చేస్తామని తెలంగాణ వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ప్రకటించారు. ఈ పోస్టుల భర్తీతో తద్వారా డ్రగ్ కంట్రోల్ అథారిటీని మరింత బలోపేతం చేస్తామని పేర్కొన్నారు. డ్రగ్ కంట్రోల్ అథారిటీ- అధికారులతో ఇవా(బుధవారం) రాష్ట్ర సచివాలయంలో మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ సమీక్ష నిర్వహించారు. 2024 - 2025లో డీసీపి వర్క్ ప్రోగ్రెస్‌ను మంత్రికి డీసీపి డైరెక్టర్ జనరల్ షానవాజ్ ఖాసీం వివరించారు. 2024లో 25,939 తనిఖీలు

నిర్వహించి, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన 4142 సంస్థలపై చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. 2025లో జనవరి నుంచి జూలై నెల వరకు 16,481 తనిఖీలు చేశామని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన 2827 సంస్థలపై చర్యలు తీసుకున్నామని వివరించారు. 2024 జనవరి నుంచి 2025 జూలై వరకు 7200 మందుల శాంపిల్స్‌ను పరీక్షించగా, అందులో 186 వానిరకం (కుష హాషశశన షశషా) మెడిసిన్లుగా తేలాయని, సంబంధిత సంస్థలపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. సుమారు 700 కేసులు బుక్ చేశామని, ప్రతి కేసులోనూ దోషులకు శిక్ష పడేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను తెలంగాణ ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆదేశించారు. జనాలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనలు ఇస్తూ, మెడిసిన్ అమ్మకాలు జరుపుతున్న కంపెనీలు, వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని హుకుం జారీ చేశారు. స్పూరియన్, నాల్ స్టాండర్డ్ డ్రగ్స్ తయారు చేస్తున్న ఫార్మా కంపెనీలు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, అమ్మకదారులపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని నిర్దేశించారు. మెడిసిన్ అనేది ప్రజల ప్రాణాలతో ముడిపడి ఉన్న అంశమని, ఈ విషయంలో ఎలాంటి ఉపేక్ష వ్యతిరేకిరాదని హెచ్చరించారు. పదే పదే నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తున్న సంస్థలను చట్టప్రకారం పర్మిటెన్స్ మూసివేయాలని ఆదేశించారు నకిలీ, నిషేధిత మందుల తయారీ, అమ్మకం దారులపై అవసరమైతే పీడీ యాక్ట్ నమోదు చేయాలని మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ దిశానిర్దేశం చేశారు. మెడిసిన్‌ను అవోర పదార్థాలుగా చూపిస్తూ, వాటి తయారీ, అమ్మకాలు చేపడుతున్న వారిపై సేస్తామని తెలంగాణ వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆదేశించారు. పరిణామాలని నిర్దేశించారు. యాంటిబయాటిక్ రెసిస్టెన్స్ అనేది పెద్ద ముప్పుగా పరిణమిస్తోందని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించి యాంటిబయాటిక్స్ అమ్మకాలు చేపడుతున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. దాక్షిణ్ ప్రీస్క్రిప్ట్ లేకుండా మత్తు ప్రేరేపిత మెడిసిన్ అమ్మకాలు జరగకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డీసీపి డీజీసీ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆదేశించారు. డ్రగ్ -టెస్టింగ్ ల్యాబ్ అవ్‌గేడ్‌షిప్ పనుల్లో వేగం పెంచాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ప్రజలకు శాస్త్రమైన మందులు, క్వాలిటీ- ఫుడ్ అందించే విషయంలో ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరిస్తోందని మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ స్పష్టం చేశారు.

చిన్న పిల్లలకూ నిద్ర ఉండజ్జేదు..

మంచిగా పడుకోవాలంటే పేరెంట్స్ ఈ టిప్స్ పాటించాలి!

ఒత్తిడి.. పెద్దల్నే కాదు, పిల్లల్ని చిత్తు చేస్తున్నది. విద్యాపరమైన టార్గెట్లలో బాల్యం బందీ అవుతున్నది. ఇక డిజిటల్ గ్యాడ్జెట్ల వాడకం.. పిల్లల నిద్రా నాణ్యతను దెబ్బతీస్తున్నది. వాటిల్లోంచి వచ్చే బ్లూలైట్ వల్ల.. నిద్రను నియంత్రించే మెలటోనిన్ సహజ ఉత్పత్తికి అంతరాయం ఏర్పడుతున్నది. మొత్తంగా.. నేటితరం చిన్నారులకు కంటినిండా నిద్ర కర-వైపోతున్నది. జీవనశైలిలో మార్పుల వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయట పడే అవకాశం ఉన్నది.

కొంతమంది పిల్లలు.. ఇలా పడుకోగానే అలా నిద్రలోకి జారుకుంటారు. కొందరికి అస్సలు నిద్రపట్టదు. అలాంటి వారిని నిద్రపుచ్చడానికి తల్లిదండ్రులు నానా తంటాలు పడుతుంటారు. జీవ-సశైలిలో వచ్చిన మార్పులే ఇందుకు కారణంగా కనిపిస్తున్నది. అయితే, చిన్నారుల ఎదుగుదలలో ఆహారం తర్వాత నిద్రే కీలకమైంది. మెదడు వికాసానికి నిద్ర దోహదం చేస్తుంది. కాబట్టి, పిల్లలకు కంటినిండా నిద్ర ఎంతో అవసరం. ఇందుకోసం పిల్లలకు ప్రత్యేక దినచర్యను అలవాటు చేయాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కథల పుస్తకాలు చదవడం, చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు, మృదువైన సంగీతం వినడం వంటివి పిల్లల మనసును ప్రశాంతపరుస్తాయి.



- నేర్పుతుంది. దీర్ఘకాలంలో పిల్లలు ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి సన్నద్ధమవుతారు. మెరుగైన భావోద్వేగాలను కలిగి ఉంటారు. మంచినిద్ర వేసే ఈ వునాది.. పిల్లల తరువాతి జీవితంలో మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని వలు సర్వేలూ చెబుతున్నాయి.
- ఎవరిపనికి ఎంతెంత?**
- ❖ ఏడాదిలోపు పసిపిల్లలకు.. రోజుకు 12 నుంచి 16 గంటల నిద్ర అవసరం ఉంటుంది.
 - ❖ ఏడాది నుంచి రెండేళ్ల చిన్నారులు 11 నుంచి 14 గంటలు నిద్రపోవాలి.
 - ❖ మూడు నుంచి ఐదేళ్లలోపు వారికి .. రోజుకు 10 నుంచి 13 గంటలు నిద్రపోతే ఆరోగ్యం.
 - ❖ పాఠశాలకు వెళ్లే ఆరు నుంచి పన్నెండేళ్ల పిల్లలు రోజుకు 9 నుంచి 12 గంటలు నిద్రపోవాలి.
 - ❖ యుక్త వయసులోకి వచ్చిన వారు ప్రతిరోజూ 8 నుంచి 10

- గంటల వరకు నిద్రించాలి.
- మంచి నిద్ర రావాలంటే..**
- ❖ పిల్లలు మంచి నిద్రపోయేలా వారి వయసుకు తగ్గట్టుగా కొన్ని అలవాట్లు చేయాలి. పడుకునే మందు పిల్లలు రిలాక్స్ కావాలి. 'బెడ్ రొటీన్స్'ను అలవాటు చేయాలి.
 - ❖ చిన్నారుల రాత్రి భోజనాన్ని త్వరగా ముగించాలి. అలాగే, రాత్రిపూట డిన్నర్ లైట్ గా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
 - ❖ రాత్రిపూట నిద్రపోవడానికి మారాం చేసే పిల్లలకు పెరుగన్నం, అరటిపండును తినిపిస్తే.. త్వరగా పడుకునే అవకాశం ఉంటుంది.
 - ❖ పడుకునే ముందు పిల్లలకు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయిస్తే.. త్వరగా నిద్రపోతారు.
 - ❖ ఇంట్లో అందరూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోతే.. వారితోపాటు పిల్లలూ నిద్రలోకి జారుకుంటారు.
 - ❖ సాయంత్రంపూట పిల్లలు ఔట్ డోర్స్ గేమ్స్ లో పాల్గొనేలా చూడాలి. దీనివల్ల వారి శరీరం అలిసిపోయి.. త్వరగా నిద్రపోవడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

పసుపు, అల్లం రెండింటినీ కలిపి రోజూ తినండి..

అనేక లాభాలను పొందవచ్చు!

పసుపు, అల్లం ఒకే జాతికి చెందినవి. వీటి కొమ్ములు (వేర్లు) ఒకే రకంగా ఉంటాయి. ఇవి 90% ప్రతిజ్వరక, 10% అనేక జాతికి చెందిన వేరు మొక్కలు. ఇవి రెండూ దాదాపుగా ఒకే రకమైన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని మనం వంటల్లో రోజూ వాడుతూనే ఉంటాం. అయితే ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ ఎంతో శక్తివంతమైందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

పసుపు, అల్లాన్ని కలిపి రోజూ తీసుకుంటే అనేక లాభాలు ఉంటాయని అంటున్నారు. ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే పలు అనారోగ్య సమస్యలను నయం చేసుకోవచ్చు. ఇందులో జింజెరాలతోపాటు కర్క్యూమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇవి మనకు కలిగే వ్యాధులను నయం చేయడంలో ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. అందువల్ల ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని రోజూ తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



నొప్పులు, వ్యాధులు..

పసుపు, అల్లం మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఆర్థరైటిస్ సమస్యను తగ్గిస్తాయి. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు, మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. దీని వల్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి. శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు సైతం తగ్గిపోతాయి. దీంతో డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్ బారి నుంచి కణాలను రక్షిస్తాయి. కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. దీని వల్ల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

సీజనల్ వ్యాధులకు..

ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక దీన్ని తింటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో సహజసిద్ధమైన యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ ఫెక్షన్ ను తగ్గిస్తాయి. సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తాయి. జ్వరం నుంచి కూడా త్వరగా కోలుకుంటారు. కనుక ఈ సీజన్ లో ఈ మిశ్రమాన్ని మరిచిపోకుండా రోజూ తినాలి. దీన్ని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థ సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వికారం, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి వంటి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. పైత్య రసం సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీని వల్ల పోషకాహార లోపం తలెత్తకుండా చూసుకోవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

పసుపు, అల్లం మిశ్రమాన్ని తింటుంటే హృదయ సంబంధిత వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీన్ని తింటే బీపీ తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. దీంతో హార్ట్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అధ్యునాలు చెబుతున్న ప్రకారం పసుపు, అల్లం మిశ్రమంలో న్యూరో ప్రొటెక్టివ్ గుణాలు ఉంటాయి. అంటే ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే మెదడు సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందన్నమాట. మెదడులో ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే మతిమరుపు సమస్య రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. మెదడు యాక్టివ్ గా మారి చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. బద్ధకం పోతుంది. రోజూ చిన్న అల్లం ముక్కను కాస్త దంచి అందులో కొద్దిగా పసుపు కలిపి తినవచ్చు. లేదా నీటిలో ఈ రెండింటినీ వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను కూడా తాగవచ్చు. ఇలా పసుపు, అల్లం మిశ్రమం మనకు అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

బాధగా తింటున్నారా బరువు పెరుగుతారు!

బరువు తగ్గేందుకు ఆహారపు మోతాదు తగ్గించడం, పదార్థాల్లో మార్పులు చేసుకోవడం మాత్రమే కాదు. ఆహారం పట్ల మన దృక్పథాన్ని కూడా స్పష్టంగా, సానుకూలంగా ఉంచుకోవాలని చెబుతున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. మనసు నిండా అపరాధ భావన పెట్టుకుని ఆరోగ్యకరమైనది తిన్నా సరే, అది శరీరానికి అనారోగ్యాన్నే చేకూరుస్తుందని అంటున్నారు. అందుకే బరువు తగ్గే క్రమంలో ఆహారంతో మన అనుబంధం ఎలా ఉండాలన్నదానికి సంబంధించి కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు.

మనసారా తినండి

మైండ్ ఫుల్ నెస్ అనేది ఏ పనిలోనైనా ముఖ్యమే. అంటే చేస్తున్న పని మీద పూర్తి ఏకాగ్రత. అలాగే ఆహారం విషయంలోనూ. మనం ఏం తింటున్నాం, దాని రంగు, ఆకృతి, పోషకాలు, రుచి వీటన్నింటినీ అనుభవిస్తూ తినడం వల్ల పొట్టకు తిన్న అనుభూతితో పాటు శరీరానికి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

బరువు తగ్గటంలో ఇది ఈ సమయంలో ఇంతే తినిాలి% అన్నట్టుగా కాకుండా, ఒక రోజు మొత్తంలోనో ఒక వారం మొత్తంలోనో మనం పూర్తి చేయవలసిన ఆహార లక్ష్యాలను పెట్టుకుని, వాటిని మనసుకు నచ్చిన వేళల్లో నచ్చిన విధంగా తినే ఏర్పాటు చేసుకుంటే పని సులభం అవుతుంది.

చదవండి

అప్పుడప్పుడు మనం టెంప్ట్ అయిపోయి తినవద్దు అనుకున్న ఆహారాన్ని కూడా తినేస్తుంటాం. అలాంటప్పుడు 'ఇంక ప్లాన్ మొత్తం నాశనం అయిపోయినట్లే'గా% అని ఫీల్ అవుతుండా, ఇవాళ నాకు నచ్చిన ఆహారాన్ని ఎంజాయ్ చేశాను, రేపటి నుంచి మళ్లీ నా ప్రణాళికను అనుసరిస్తాను అనుకోవచ్చు. లేకపోతే అపరాధ భావనతో కీరాదోసకాయలాంటి ఆరోగ్యకరమైన దాన్ని తిన్నా, అది కూడా మన బరువు పెరిగేలా పనిచేస్తుంది.

పూర్తిగా సమలుతూ, నెమ్మదిగా, ఆకలిని గమనిస్తూ ఆహారం తీసుకోవడం అన్నది హాయిగా బరువు తగ్గేందుకు ఒక మంచి చిట్కా. ఇలా గమనించడం వల్ల నిజమైన ఆకలి లేదా ఊరికే ఆకలిలాగా కలిగే సంకేతాల మధ్య తేడా పసిగట్టవచ్చు.

ఎవరైనా నచ్చిన ఆహారాన్ని తినేందుకు అర్దులే. కానీ కొన్ని లక్ష్యాల సాధించడం కోసం మార్పులు చేసుకున్నా, మనం వాటిని పూర్తి స్థాయిలో పాటించలేకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు మనకు చేతకాదు, నియంత్రణ లేదు.. ఇలా అనుకోకుండా, ఎదుటి వారి పట్ల చూపినట్టే మన పట్ల మనం కూడా సహానుభూతి చూపించుకోవచ్చు. అలా చేయడం వల్ల మరింత బలంగా తయారవుతాం.



కండరాలకు సత్తువనిద్దాం

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శారీరకంగా శ్రమించడం చాలా అవసరం. అందుకోసమే చాలామంది జిమ్లకు వెళ్తుంటారు. అలాంటివాళ్లకు కండరాల దృఢత్వాన్ని పెంచే సప్లిమెంట్స్ అవసరం. అయితే అవి సహజసిద్ధమైనవై ఉండాలి. రోజువారీ ఆహారం ద్వారా లభించాలి. సంతులిత ఆహారం, తగినంత విశ్రాంతి, నియమబద్ధమైన వ్యాయామం వల్ల కండరాలు శక్తివంతం అవుతాయి.

క్రియాటిన్: కండరాలను బలంగా ఉంచడంలో క్రియాటిన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కోడి మాంసం, సాల్మన్, ట్యూనా, కాడి లాంటి చేపల్లో ఇది పుష్కలంగా ఉంటుంది. వెయిట్ లిఫ్టింగ్, స్ప్రింట్లింగ్ లాంటివి చేసేవారికి క్రియాటిన్ చాలా అవసరం. కండరాలు ఎక్కువ మొత్తంలో నీటిని నిల్వ చేసుకునేందుకు ఇది పయోగపడుతుంది.

బీటెయిన్: ఇది బీటీరూల్, పాలకూర, కిన్నవా, మొరంగడ్లు, వీట్ బ్రాన్ మొదలైన వాటిలో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ బీటెయిన్ కండరాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. వ్యాయామం చేసే సమయంలో ఇది మజిల్ ఎండ్యూరెన్స్, హైడ్రేషన్ కు తోడ్పడుతుంది.

క్యారిటైన్: మెటోకాండ్రీయా కణాలకు ఫ్లావీడ్ అమ్లాలను రవాణా చేసేదే క్యారిటైన్. ఇది ఎక్కువగా మాంసం (రెడ్ మీట్), పౌల్ట్రీ, పాల పదార్థాలు, అవకాడో, ఆస్పాగరస్ తదితర ఆహార పదార్థాల్లో ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసే వాళ్లు వీటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఇది కండరాల బలహీనతను తగ్గిస్తుంది. రక్త ప్రసరణను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

అమైనో ఆమ్లాలు: బ్రాండ్ చెయిన్ అమైనో యాసిడ్స్ (బీసీఏఎస్)లో ల్యూసిన్, ఐసోల్యూసిన్, వాలిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి పాల పదార్థాలు, సోయాబీన్స్, లెంటిల్స్, గింజలు, విత్తనాలు, గుడ్లలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. వ్యాయామం సమయంలో కండరాలు ఈ అమైనో ఆమ్లాలను నేరుగా ఖర్చు చేస్తాయి. దానివల్ల మజిల్ బ్రేక్ డౌన్ జరగదు. ఈ బీసీఏఏఎస్ అధిక వ్యాయామం సమయంలో ఏర్పడే కండరాల బలహీనతను తగ్గిస్తుంది. అలాగా కండరాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు, ఇవి త్వరగా నయం చేస్తాయి.



వైస్ కెప్టెన్‌గా శుభమన్‌గిల్

సంజూ శాంసన్ భవిష్యత్‌పై ప్రభావం



టీ-20 ప్రపంచ కప్ సంగ్రామానికి మరో ఆరు నెలలే సమయం. ఆలోగా ఆసియా కప్ బరిలో టీ-మీఇండియా జట్టు- ప్రకటన జరిగిపోయింది. కెప్టెన్ సూర్యకు డిప్యూటీగా శుభమన్ గిల్ వచ్చాడు. ఇప్పుడందరి మదిలో ఓ ప్రశ్న మొదలైంది. వైస్ కెప్టెన్‌గా గిల్ రాక.. సంజూశాంసన్ భవిష్యత్తుకు ఏమైనా సమస్యగా మారనుందా? పంత్ లేని లోటు-ను సంజూ పూరిస్తాడా? ఇటీవలే టెస్టు జట్టు సారథిగా ఎంపికైన శుభమన్ గిల్ మొదటి సిరీస్‌లోనే అదరగొట్టాడు. అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. ఇప్పుడు పొట్టి ఫార్మాట్‌లోనూ అక్షర పటేలను కాదని గిల్ కే వైస్ కెప్టెన్‌ని అప్పగిస్తూ బీసీసీఐ సెలక్షన్ కమిటీ- నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటికే టెస్టు సారథిగా ఉన్న గిల్.. రాబోయే కాలంలో టీ-20, వన్డేలకా నాయకత్వం వహించనున్నాడని క్రికెట్ వర్గాలు తెలిపాయి. వన్డే ప్రపంచకప్ 2027తోపాటు- లాస్ ఏంజెలెస్ వేదికగా 2028 ఓలింపిక్స్ బరిలోకి దిగే

జట్టును నడిపించే అవకాశం ఉంది. ఇప్పుడిది ఓపెనర్, సీనియర్ ఆటగాడు సంజూశాంసన్‌కు కొత్త తలనొప్పి తీసుకొచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. ఆసియా కప్‌లో రాణించడంతోపాటు- ఇతర సమీకరణాలు కలిసి వస్తేనే 'పరల్లో కప్ జట్టులోనూ చోటు- దక్కేది. ఆసియా కప్ కోసం యశస్వి జైస్వాల్‌ను కాదని మరీ అభిషేక్ శర్మకు జోడీగా సంజూను మేనేజ్‌మెంట్ తీసుకుంది. వికెట్ కీపర్ జాబితాలో ముందుంటాడు. రిషభ్ పంత్ గాయం కారణంగా టోర్నీకి అందుబాటు-లో లేకపోవడం సంజూకు కలిసొచ్చింది. కానీ, పొట్టికప్‌లో మాత్రం కచ్చితంగా అతడి నుంచి తీవ్ర పోటీ- తప్పదు. పంత్ దూకుడు మనందరికీ తెలిసిందే. ఇప్పటివరకు పొట్టి ఫార్మాట్‌లో పెద్దగా రాణించకపోయినప్పటికీ.. టీ-20 ప్రపంచకప్‌లో మాత్రం తొలుత ప్రాధాన్యం ఇచ్చేది పంత్‌కే. ఎడమ చేతివాటంతోపాటు- గత పొట్టికప్‌లో వన్డేలోనూ కొన్ని విలువైన ఇన్నింగ్స్‌లు అడాడు. ఇప్పుడు

ఆసియా కప్‌పై అనుమానాలొద్దు

కేంద్రం ఆదేశాల మేరకే బిసిసిఐ వెళుతుంది క్రికెట్ దిగజం సునీల్ గవాస్కర్



ఆసియా కప్ కోసం టీమ్‌ఇండియా తన స్క్వాడ్‌ను ప్రకటించింది. పాకిస్థాన్ కూడా ఇప్పటికే జట్టును వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, భారత్ - పాక్ మ్యాచ్ జరుగుతుందా? లేదా? అనేది ఇప్పటికీ అభిమానులకు అనుమానంగానే ఉంది. పహలాం ఉగ్రదాడి తర్వాత పాక్‌తో క్రికెట్ సంబంధాలనూ తెంచుకోవాలనే డిమాండ్‌లు వచ్చాయి. వరల్డ్ ఛాంపియన్‌షిప్ ఆఫ్ లెజెండ్స్ లీగ్‌లో పాక్‌తో భారత ఛాంపియన్స్ ఆడలేదు. ఇప్పుడు ఆసియా కప్‌లో ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. అయితే

ఇందులో ఏ సంశయం వద్దని.. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏం చెబితే దానిని బీసీసీఐ, టీమ్‌ఇండియా ఫాలో అవుతుందని క్రికెట్ దిగజం సునీల్ గావస్కర్ సూచించాడు. ఇలాంటిప్పుడు షేయర్లపై ఎవరూ విమర్శలు చేయొద్దని వ్యాఖ్యానించాడు. పాకిస్థాన్‌తో మ్యాచ్‌పై భారత ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంటే.. దానిని అందరూ అనుసరించాలి. ఇందులో ఆటగాళ్లను విమర్శించకూడదు. బీసీసీఐ మాత్రం ప్రభుత్వం ఆదేశాలను పాటిస్తుంది. కాబట్టి, ఇదంతా కేంద్రంపై ఆధారపడి ఉంది. భారత ప్రభుత్వం నిర్ణయం మేరకే బీసీసీఐ ముందుకు వెళ్లాల్సిఉంటుందని గావస్కర్ స్పష్టంచేశాడు. ఆసియా కప్ కోసం ప్రకటించిన జట్టు- చాలా బాగుంది. లోతైన బ్యాటింగ్‌ను చూస్తే కుడి - ఎడమ కాంబినేషన్‌తో వైవిధ్యంగా ఉంది. ఇక సమతూకంతో ఎంపిక చేసిన బౌలింగ్ యూనిట్ కూడా సూపర్. ఇక శుభమన్ గిల్‌కు వైస్ కెప్టెన్ ఇవ్వడం మంచి నిర్ణయం. ఇప్పుడు ఉప సారథిగా నియమించడం వెనక పెద్ద ప్రణాళికే ఉంది. భవిష్యత్తులో టీ-20 సారథిగా ఎంపిక చేసే అవకాశం లేకపోలేదని గావస్కర్ వ్యాఖ్యానించాడు.

శ్రేయస్సు చోటు దక్క పోవడం అన్యాయం : రాబిన్ ఊతప్ప

యూఏఈ వేదికగా సెప్టెంబర్ 9 నుంచి టీ-20 ఫార్మాట్లో ఆసియా కప్ జరగనుంది. దీనికి సంబంధించి బీసీసీఐ 15 మంది సభ్యులతో కూడిన భారత జట్టు- ను మంగళవారం ప్రకటించింది. ఈ సేషన్‌లో స్క్వాడ్‌లో శ్రేయస్ అయ్యర్‌కు చోటు- కల్పించకపోవడం తనను ఆశ్చర్యానికి గురి చేసిందని టీమ్‌ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ రాబిన్ ఊతప్ప అన్నాడు. అయితే 2026లో జరగనున్న టీ-20 వరల్డ్‌కప్‌లో మాత్రం శ్రేయస్‌ను కచ్చితంగా ఆడించాలని సూచించాడు. టీ-20 వరల్డ్ కప్ కంటే ముందు భారత్ 18 టీ-20 మ్యాచ్‌లు ఆడనుంది. టీ-మీఇండియా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ గెలవడంలో కీలకపాత్ర వహించిన శ్రేయస్ అయ్యర్‌కు చోటు దక్కకపోవడం ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. కానీ అతడు త్వరలోనే జట్టులో స్థానం సొంతం చేసుకుంటాడు. ఎందుకంటే అతడికి ఆ అర్హత ఉంది. శ్రేయస్ కచ్చితంగా వరల్డ్ కప్ ఆడే జట్టు-లో ఉండాలని రాబిన్ ఊతప్ప పేర్కొన్నాడు. అయితే శ్రేయస్ అయ్యర్‌కు జట్టులో స్థానం దక్కకపోవడంపై బీసీసీఐ చీఫ్ సెలెక్షర్ అజిత్ అగార్వల్ మాట్లాడాడు. 'దీనిలో శ్రేయస్ తప్పు కానీ.. మా తప్పు కానీ లేదు. ఎందుకంటే మేం కేవలం 15 మందిని మాత్రమే ఎంపిక చేయగలం. అతడు తన అవకాశం కోసం ఎదురుచూడక తప్పదు' అని అన్నాడు. అలాగే అభిషేక్ శర్మ ఆలోచనలపై నైపుణ్యం వల్ల యశస్వి జైస్వాల్‌ను కాదని అతణ్ణి ఎంపిక చేశామని అగార్వల్ వివరించాడు. 2026లో జరగనున్న టీ-20 వరల్డ్ కప్ కంటే ముందు టీ-మీఇండియా.. ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్, దక్షిణాఫ్రికాతో పొట్టిఫార్మాట్లో మ్యాచ్‌లు అడాల్సి ఉంది. శ్రేయస్ అయ్యర్ చివరిసారిగా టీ-మీఇండియా తరఫున డిసెంబర్ 2023లో ఆస్ట్రేలియాపై జరిగిన టీ-20 మ్యాచ్‌లో తలవడ్డాడు. ఆ మ్యాచ్‌లో అతడు హాఫ్ సెంచురీతో రాణించాడు. అప్పటి నుంచి అతడు టీ-20 జట్టు-కు ఎంపికవడం లేదు. దేశవాళీల్లో నిలకడగా రాణిస్తున్నప్పటికీ అతడికి అవకాశాలు రావడం లేదు.



యశస్వి జైలస్వాల్‌కు చోటు దక్కక పోవడం ఆశ్చర్యకరం

టీమిండియా స్పెషల్ అశ్వినీ రవిచంద్రన్

ఆసియా కప్ 2025 కోసం భారత టీ-20 జట్టు-ను ప్రకటించిన తర్వాత, సెలక్షన్ కమిటీ- నిర్ణయాలపై తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా, యువ ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్‌ను జట్టులోకి ఎంపిక చేయకపోవడం టీమిండియా సీనియర్ స్పెషల్ రవిచంద్రన్ అశ్వినీకు ఆశ్చర్యకరంగా ఉందని.. నిరాశ కలిగించిందని పేర్కొన్నాడు. జైస్వాల్‌ను ఇలా పక్కన పెట్టడం అన్యాయంగా అభిప్రాయపడ్డాడు. అద్భుతంగా ప్రదర్శిస్తున్న ఆటగాడికి ఇలాంటి అన్యాయం జరిగితే ఆటతీరును దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఉందని ఆయన తెలిపాడు. అజిత్ అగార్వల్ నేతృత్వంలోని సెలక్షన్ కమిటీ- శుభమన్ గిల్‌ను వైస్ కెప్టెన్‌గా తీసుకుని జట్టు-లోకి తీసుకోగా.. జైస్వాల్‌ను జట్టు- నుంచి తప్పించింది. ఈ నిర్ణయం పై అశ్వినీ తన యూట్యూబ్ ఛానెల్‌లో స్పందించారు. 'జట్టు- కోసం నిస్వార్థంగా ఆడే యువ ఆటగాడు జైస్వాల్. ఇలా తప్పించబడడం చాలా బాధాకరం. అతను తన వ్యక్తిగత రికార్డులను కంటే జట్టు-ను ముందుపెట్టే ఆటగాడు. ఇలాంటి నిర్ణయం వల్ల అతను జట్టు-కు కాకుండా.. తన వ్యక్తిగత విజయాల కోసం ఆడే పరిస్థితి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది' అంటూ ఆందోళన వ్యక్తం చేశాడు. జైస్వాల్ ప్రదర్శనను గురించి మాట్లాడే సమయంలో -టె-స్టు క్రికెట్‌లో అవకాశం



చెప్పాడు. జైస్వాల్ వంటి ఆటగాళ్లు దొరకడం చాలా కష్టమైన విషయం. బంతిని బాదాల్సినప్పుడే కాదు.. కష్టం వచ్చినప్పుడు కూడా శక్తితో ఆడేందుకు ప్రయత్నిస్తాడని.. అలాంటి ఆటగాళ్లను ప్రోత్సహించడం కంటే, ఇలా పక్కన పెట్టడం అసంబద్ధమని అశ్వినీ పేర్కొన్నాడు. ఈ నిర్ణయం వల్ల జైస్వాల్ మళ్లీ తన కెరీర్‌ను మొదటి నుంచి పునరుద్ధరించుకోవాల్సి వచ్చే పరిస్థితి వచ్చిందని అశ్వినీ చెప్పుకొచ్చాడు. గిల్‌ను వైస్ కెప్టెన్‌గా నియమించడం ప్రస్తుత టోర్నీ కోసమే కాకుండా.. భవిష్యత్ కెప్టెన్‌ని దృష్టిలో పెట్టుకొని తీసుకున్న నిర్ణయంగా అశ్వినీ చెప్పుకొచ్చాడు. సెలక్షన్ శుభమాన్ గిల్‌ను భవిష్యత్ కెప్టెన్‌గా పరిగణించే అవకాశం ఉందని.. బహుశా అన్ని ఫార్మాట్‌లకు కెప్టెన్‌గా కనిపించాల్సి.. అయితే, ప్రతి ఫార్మాట్‌లో ఒకే ఒక కెప్టెన్ ఉండాలని అవసరం లేదని పేర్కొన్నాడు. ఈ నిర్ణయం వికెట్ కీపర్ -బ్యాట్స్‌మన్ సంజూ శామ్సన్ పై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అశ్వినీ తెలిపాడు. అత్యంత విచారకరమైన విషయం ఏమిటంటే గిల్‌ను వైస్ కెప్టెన్‌గా నియమించిన వెంటనే, శామ్సన్ స్థానానికి ముప్పు ఏర్పడిందని.. దీని అర్థం సంజూ శామ్సన్ ఆడకపోవచ్చని.. శుభమాన్ గిల్ ఖచ్చితంగా ఆడుతాడని, ఓపెనర్‌గా వస్తాడని పేర్కొన్నాడు. శామ్సన్ అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడని.. గతేడాది టీ-20ల్లో మూడు సెంచరీలు చేశాడని గుర్తు చేశాడు.



ఇచ్చిన వెంటనే తన ప్రతిభను అందిపుచ్చుకున్నాడు. ఇటీ-వల భారత -టె-స్ట్ బ్యాటర్లలో అతను అత్యంత విజయవంతంగా నిలిచాడు. ఏ ఫార్మాట్‌లో అవకాశం ఇచ్చినా, అతను జట్టు-కు అత్యుత్తమంగా రాణించాడు. ఇంత మంచి ఆటగాడికి జట్టు-లో చోటు- ఇవ్వకపోవడం అర్థం కావడం లేదని అశ్వినీ పేర్కొన్నాడు. టీ-20 ఫార్మాట్‌లో జైస్వాల్ 165 స్ట్రైక్ రేట్‌తో ఆడుతున్నాడని, ఎప్పటికప్పుడు జట్టు-కు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాడని అశ్వినీ

యజ్వేంద్ర చాహల్‌తో విడాకులపై స్పందించిన ధనశ్రీవర్మ..!

టీమిండియా క్రికెటర్ యజ్వేంద్ర చాహల్‌తో విడాకులపై ఆయన మాజీ భార్య, ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ ధనశ్రీ వర్మ తొలిసారిగా స్పందించారు. విడాకుల సమయంలో కోర్టులో ఎదుర్కొన్న మానసిక చేదనను, ఆ తర్వాత జరిగిన టీ-షర్ట్ వివాదాన్ని ఓ పాడ్‌కాస్ట్‌లో పంచుకున్నారు. కోర్టులో తీర్పు వెలువరించే సమయంలో ఆమె తన భావోద్వేగాలను కంట్రోల్ చేయలేక, అందరితో కలిసి కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. మంగళవారం 'హ్యూమన్స్ ఆఫ్ బాంబే' పాడ్‌కాస్ట్‌లో ధనశ్రీ మాట్లాడింది. 'విడాకుల రోజున మేమిద్దరం కూడా మానసికంగా సిద్ధమయ్యే ప్రయత్నం చేసాం. కానీ, తీర్పు ఇవ్వబోతున్నప్పుడు, నా భావోద్వేగాలను అదుపు చేయలేకపోయాను. ఆ క్షణంలో నేను ఎంత బాధపడుతానో చెప్పలేక ఒక రకంగా ఏడ్చేశాను. ఆ తర్వాత చాహల్ అక్కడి

నుంచి బయటకు వెళ్లిపోయాడు' అని చెప్పింది. విడాకుల సమయంలో చాహల్ ధరించిన 'బీ యువర్ ఓన్ షుగర్ డాడీ' అని రాసి ఉన్న టీ-షర్ట్ పెద్ద వివాదాన్ని రేపింది. దీనిపై ధనశ్రీ స్పందిస్తూ 'ఈ విషయంలో ప్రజలు నన్నే నిందిస్తారని మేం ముందే ఊహించాం. టీ-షర్ట్ గురించి తెలిసేలోపే.. నాపై నిందలు మోపుతారనే అభిప్రాయం ఏర్పడింది' అని తెలిపింది. కోర్టు నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత చాహల్ టీ-షర్ట్ కి సంబంధించిన వీడియోలను చూసి ఆమె ఆశ్చర్యపోయానని చెబుతూ.. 'అరే, వాట్సాప్‌లో చెప్పొచ్చు కదా! అలా ఎందుకు వేసుకున్నాడో?' అని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. ఇలాంటి సున్నితమైన విషయాలను ఎంతో పరిపక్వతతో చూసుకోవాలని భావించానని అన్నారు. 'ప్రజలను ఆకట్టుకోవడం కోసం అనాలోచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం నాకు ఇష్టం లేదు. మా

కుటుంబ విలువలను, అతని కుటుంబ గౌరవాన్ని కాపాడాలనే భావనతోనే అలా స్పందించాను' అని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో మహిళల పరిస్థితిని వివరిస్తూ 'మహిళగా, బంధాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని, అన్నింటినీ మినహాయించుకొని జీవనం సాగించాలని మనం నేర్చుకుంటాం. మన తల్లులు ఎంతో గౌరవంగా ఆ మాటలు చెప్పినట్లుయితే, అది నిజమే' అని తెలిపారు. పెళ్లి బంధంలో ఉన్నప్పుడు, తన భర్త చాహల్‌కు తాను అందగా నిలిచానని, చిన్న చిన్న విషయాల నుంచి పెద్ద విషయాల వరకు అతనితో అంగీకారంగా ఉంటూ ఎప్పుడూ కృషి చేశానని ధనశ్రీ గుర్తు చేసుకున్నారు. చాహల్, ధనశ్రీ వర్మ 2020లో వివాహం చేసుకున్న తర్వాత బడ్డెట్ వివాహ బంధం ముగియడంతో ఈ విడాకులు తీసుకున్న విషయం ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచింది.



హైదరాబాద్: 'వ్యూహం' సినిమా నిర్మాత దానరి కిరణ్ ము ఏపీ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఆర్థిక లావాదేవీల విషయంలో నమోదైన ఫిర్యాదుతో విజయవాడ పటమట పోలీసులు హైదరాబాద్లో ఆయన్ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం దానరి కిరణ్ ము విజయవాడకు తరలించారు. హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్ లో ఉంటు-న్న దానరి కిరణ్ బంధువు గాజుల మహేశ్ (ట్రావెల్ ఏజెన్సీ) నిర్బంధిస్తున్నారు. రెండేళ్ల క్రితం ఆయన వద్ద ఉంటు కిరణ్ ము 4.5 కేజీల- అప్పుగా తీసుకున్నారు. తిరిగి ఇబ్బందులు మహేశ్ అనేక సార్లు అడిగినా వచ్చినందుకేలేదట. ఈ క్రమంలో ఉచల 1.8న విజయవాడలోని కిరణ్ కార్యాలయానికి మహేశ్, ఆయన భార్య వెళ్లారు. అక్కడ కిరణ్ అనుచరులు దాదాపు 15 మంది వారిపై దాడి చేశారు. దీంతో మహేశ్ విజయవాడ పటమట పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.

బాహుబలి రీరిలీజ్ కోసం ఎదురుచూపు

భారతీయ సినీ చరిత్రలో సెన్సేషన్ సృష్టించిన సినిమా 'బాహుబలి'. ఇప్పటికీ ఆ మ్యూజిక్, ఆ ఎమోషన్ ఎక్కడ తగ్గలేదు. ఇప్పుడు అదే బాహుబలి సరికొత్త రూపంలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. రెండు భాగాలను కలిపి, కొత్త సన్నివేశాలు జోడించి రూపొందించిన ఈ సైషల్ వెర్షన్ కు పేరు - 'బాహుబలి డి ఎపిక్'. అక్టోబర్ 31న గ్రాండ్ గా థియేటర్లలో విడుదల కానున్న ఈ సినిమాపై, అంచనాలు ఆకాశాన్ని అంటుతున్నాయి. ప్రభాస్, రానాలతో ఇప్పటికే ఒక సైషల్ ఇంటర్వ్యూ కూడా ఘాట్ చేసినట్లు- టాక్ ఉంది. అనుష్క కూడా పాల్గొనబోతుందన్న వార్తలు వినిపిస్తున్న ఆ విషయాన్ని టీమ్ కన్ఫర్మ్ చేయలేదు. కానీ ప్రస్తుతం అనుష్క హైదరాబాద్ లో ఉన్నందున సెప్టెంబర్ లో జరిగే ఈవెంట్స్ లో ఆమె పాల్గొనడం ఖాయమనే అంచనాలు ఉన్నాయి. వీరితో పాటుగా రమ్యకృష్ణ, తమన్నా, సత్యరాజ్, సుదీప్, నాజర్ తదితర తారలతో కూడా వరుస సైషల్ ఈవెంట్లు-, ఇంటర్వ్యూలు ఎ+-లాన్ చేస్తున్నట్లు- సమాచారం. ఈ మొత్తం షెడ్యూల్ ను కార్తికేయ పర్యవేక్షణలో సిద్ధం చేసారని తెలుస్తోంది. ఇక ఈ బాహుబలి ఎపిక్ రిలీజ్ కోసం అభిమానుల్లో క్రేజ్ రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. సహజంగానే దీనికి భారీ ఓపెనింగ్స్ ఖాయమని టాక్ వినిపిస్తోంది. జక్కున్న రాజమౌళి ప్రస్తుతం మహేష్ బాబు సినిమా ఘాట్ తో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, అక్టోబర్ రెండో వారం నుంచి పూర్తిగా బాహుబలి ప్రమోషన్లపై దృష్టి సారించనున్నాడు. ఇక నిర్మాత శోభు యార్లగడ్డ వరల్డ్ వైడ్ రిలీజ్ కోసం గ్రాండ్ గా ఎ+-లాన్స్ చేస్తున్నారు. ప్రీమియర్లతో మొదలయ్యే ఈ వేడుకలు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరుగనున్నాయి. ఒకవేళ ఈ 'సింగిల్ పార్ట్ ఎపిక్ ఫార్మూలా' సక్సెస్ అయితే, భవిష్యత్తులో పుష్ప, కెజిఎఫ్ వంటి బ్లాక్ బస్టర్లు కూడా ఇదే రూల్ ఫాలో అయ్యే ఛాన్స్ ఉంది.



హరిహరవీరమల్లు ఓటిటిలో కైమాక్స్ లో కట్స్

పవన్ కల్యాణ్ తొలి పాన్ ఇండియా సినిమా 'హరి హర వీరమల్లు' ఓటిటి ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేసింది. క్రిష్, జ్యోతికృష్ణ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రం అమెజాన్ ప్రైమ్ వేదికగా స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. అయితే, ఈ సినిమా థియేటర్ వెర్షన్ లో కొన్ని మార్పులు చేసి ఓటిటిలోకి అందుబాటులోకి తెచ్చారు. థియేటర్ లో ఈ సినిమా విడుదలైనప్పుడు ఇందులోని కొన్ని సన్నివేశాలపై విమర్శలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. కొన్ని సీన్స్ లోని వీఎఫ్ఎక్స్ విషయంలో మరింత శ్రద్ధ వహించాల్సిందని కామెంట్స్ వినిపించాయి. ఇప్పుడు ఆ సన్నివేశాలను ఓటిటి- వెర్షన్ లో తొలగించినట్లు- సమాచారం. ముఖ్యంగా గుర్రపు స్వారి సన్నివేశం, పవన్ కల్యాణ్ బాణం గురిపెట్టే సీన్స్ ను థియేటర్లో విడుదలైన తర్వాత మార్పులు చేశారు. అయితే ఓటిటిలో ఈ సన్నివేశాలను పూర్తిగా కట్ చేశారని నెటిజన్లు పేర్కొంటున్నారు. కైమాక్స్ లోనూ కొన్ని మార్పులు చేసినట్లు- తెలుస్తోంది. అసుర హనసం పాట తర్వాత పార్ట్ 2 ప్రకటనతో సినిమాను పూర్తి చేశారట. -కైమాక్స్ లో వచ్చే బాబీదేవ్ ల సంభాషణలు, కొన్ని యాక్షన్ సన్నివేశాలను కూడా తొలగించారట. మొత్తం మీద చిత్రబృందం దాదాపు 15 నిమిషాల ఫుటేజీను కట్ చేసి ఓటిటిలో విడుదల చేసినట్లు- తెలుస్తోంది. జులై 24న పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదలైన ఈ మూవీ వన్ మ్యాన్ పోగా పవన్ అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో వేదికగా తెలుగు, తమిళ, మలయాళ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఈ మూవీని రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కించారు.



మంచి లవ్ స్టోరీ కోసం మోక్షజ్ఞ చూపు

బాలయ్య వారసుడి ఎంట్రీపై నారా రోహిత్

నందమూరి అభిమానులతో పాటు- సినీ ఫ్రెయిలండా బాల్య సటవారసుడు మోక్షజ్ఞ ఎంట్రీ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. తాజాగా మోక్షజ్ఞ లుక్ కూడా ఒకటి సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. దీనిపై నటుడు నారా రోహిత్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. ఇండస్ట్రీకి వచ్చేందుకు ఈ నందమూరి వారసుడు చాలా ఆసక్తిగా ఉన్నాడని తెలిపారు. ఇటీవల మోక్షజ్ఞతో మాట్లాడినప్పుడు కూడా స్క్రిప్ట్ కోసం చూస్తున్నట్లు- చెప్పాడు. ఈ ఏడాది చివర్లో, లేదంటే వచ్చే సంవత్సరం ప్రారంభంలో అతని ఎంట్రీ ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇండస్ట్రీకి రావడం కోసం అతడు కూడా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాడు. సినిమాల కోసమే లుక్ మార్పుకున్నాడు. గతంలో లుక్ కంటే ఇప్పుడు చాలా మార్పు వచ్చింది. ఫీల్ టుడ్ లవ్ స్టోరీ కోసం వెతుకుతున్నట్లు- ఈ మధ్య కలిసినప్పుడు చెప్పాడు. అలాంటి కథ ఉంటే ఈ ఏడాదిలోనే ఎంట్రీ- ఉండే అవకాశం ఉందని నారా రోహిత్ తెలిపారు. బాలకృష్ణతో తన మట్టి స్టారర్ పై నారా రోహిత్ న్నందించారు. గతంలో స్క్రిప్ట్ రెడీ చేసినట్లు- చెప్పారు. కథ రెడీ చేశారు. మా ఇద్దరికీ లుక్ టెస్ట్ కూడా చేశారు. కథ వచ్చింది. కానీ, ఆ సమయంలో ఆయనకు వరుస సినిమాలు, ఎలక్షన్స్ ఉండడంతో అది పట్టాలెక్కలేదు. బాలయ్య నటించిన మరో సినిమాలోనూ నేను అతిథి పాత్రలో చేయాల్సిఉంది. కానీ, అది కూడా కొన్ని కారణాల వల్ల కదర్చేదు. ఆ సినిమా స్థానంలోనే ఆయన 'లెజెండ్' చేశారు. భవిష్యత్తులో బాలయ్యతో కలిసి నటించే అవకాశం వస్తే కచ్చితంగా చేస్తాను. ఆ రోజు కోసమే ఎదురుచూస్తున్నా అని నారా రోహిత్ చెప్పారు. ప్రస్తుతం నారా రోహిత్ నటించిన 'సుందరకాండ' విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ఆయన కథానాయకుడిగా కొత్త దర్శకుడు వెంకటేశ్ నిమ్మలపూడి తెరకెక్కించిన చిత్రమిది. శ్రీదేవి విజయకుమార్, వృతి వాఘని కథానాయికలు. ఈనెల 27న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.



డైరెక్టర్ గా పాక్ ఇచ్చిన చిరుత పిల్ల!

ఓడలు బళ్ళు అవుతాయి. బళ్ళు ఓడలవుతాయంటారు. తాజాగా ఈ మాట మరోసారి నిజం చేసేలా ఉంది ముంబై బ్యూటీ నేహాశర్మ. ఈ బ్యూటీ టాలీవుడ్ కి ౭%-చిరుత౭%- సినిమాతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. తొలి సినిమాతోనే గ్రాండ్ హిట్ లాందుకుంది. కానీ ఆసక్సెస్ ని కంటుమ్యా చేస్తూ తెలుగులో అవకాశాలు అందుకోవడంలో విఫలమైంది. రెండు..మూడు తెలుగు సినిమాలతోనే బాలీవుడ్ కి పరిమితమైంది. తెరీర్ ఆరంభంలోనే హిందీ అవకాశాలతో బిజీ అయింది. కానీ నటిగా మాత్రం రావాల్సినంత గుర్తింపు రాలేదు. ఖాళీగా లేకుండా దశాబ్దం పాటు ప్రయాణాన్ని కొనసాగించిందిగానీ ఇండస్ట్రీలో నటిగా తన మార్క్ మాత్రం వేయలేకపోయింది. సినిమా లో నటికంటే? సోషల్ మీడియాలో చిట్టిపాట్లీ దుస్తుల్లోనే ఎక్కువగా ఫేమస్ అయింది. ఇన్ స్టా వేదికగా అప్పుడు చేసే అలదాల రచ్చ అంతా ఇంతా కాదు. తాజాగా ఈ బ్యూటీ దర్శకురాలిగా కొత్త ప్రయాణానికి రెడీ అవుతోంది. అదీ ఆషామాషీ చిత్రం కాదు. ఏకంగా ఓ భారీ యాక్షన్ చిత్రానికే సంకల్పించింది. ఇందులో సిద్ధాంత్ చటర్జీ, మోహిత్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. 1985 నేపథ్యంలో సాగే పిరియాడిక్ చిత్రమిది. ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుంది చిన్న చిత్రాకా హీరో కాదు. నేహాశర్మ ట్యాలెంట్ ను నమ్మి ఏకంగా బాలీవుడ్ స్టార్ అజయ్ దేవగన్ కోట్లా రూపాయలు ఖర్చు చేయడానికి రెడీ అవుతున్నారు. ఆయన సొంత నిర్మాణ సంస్థలోనే ఈ చిత్రం నిర్మాణం కానుంది. దీంతో నేహా శర్మ పేరు మరోసారి నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అమ్మడిలో క్రియేటివ్ యాంగిల్ కూడా ఉందా? అని చర్చించుకుంటున్నారు. ఏ పుట్టిలో ఏ పాముండో ఎవరికీ ఎవకు? అన్నట్లు ఎవరి ట్యాలెంట్ ఎంత? అన్నది ముందే అంచనా వేయ లేం. నటిగా ఫేం సాధించలేని బ్యూటీ దర్శకురాలిగా సక్సెస్ అయితే? అమె జాతకమే మారిపోతుంది. అసలే బాలీవుడ్ లో లేదీ డైరెక్టర్లు చాలా తక్కువ. క్రియేటివ్ రంగంలో మహిళలు కూడా రాణించాలని మేధా వర్గం కోరుకుంటోన్న నేపథ్యంలో? నేహా శర్మ కెష్టెన్ కుట్టి ఎక్కడో ఇప్పుడో సంచలనం.

సోషల్ మీడియా కామెంట్స్ పట్టించుకోను పరదా విజయం సాధిస్తుందన్న నమ్మకం ఉంది

సోషల్ మీడియాలో వచ్చే కామెంట్స్ ను పట్టించుకోవడం మానేసినట్లు నటి అనుపమ పరమేశ్వరన్ కుండబద్దలు కొట్టారు. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే కామెంట్స్ ను పట్టించుకోను. నేను పరదా పోస్టర్స్ పేర్ చేసినప్పుడు కూడా కొందరు దీనికి నెగిటివ్ కామెంట్స్ పెట్టారు. 'అట్టర్ ఫ్లాప్ అవుతుంది' అన్నారు. ఆ వ్యాఖ్యలు మా సినిమాను నిర్ణయించలేవు. ఒకవేళ నిజంగానే ఇది ప్రేక్షకాదరణ పొందలేకపోయినా.. నేను ఒక మంచి సినిమా తీశాననే సంతృప్తి నాకు జీవితమంతా ఉంటుంది. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో ప్రవీణ్ కండ్రేగుల దర్శకత్వం వహించిన 'పరదా' ఆగస్టు 22న విడుదలకు సిద్దమైంది. దీని ప్రచారంలో భాగంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తన కెరీర్ కు సంబంధించిన ఆసక్తికర విషయాలను ఆమె పంచుకున్నారు. కెరీర్ ప్రారంభించిన తొలినాళ్లలో ఇలాంటి కామెంట్స్ విని బాధ పడేదాన్ని. అనుభవం వచ్చే కొద్దీ ఇవి చాలా చిన్న విషయాలుగా కనిపిస్తాయి. గతంలో ప్రతి పోస్టర్ వచ్చిన కామెంట్స్ అన్నీ చదివేదాన్ని. ఇప్పుడు నేను చెప్పాలనుకున్న విషయం చెప్పేసి పదిలేస్తూ.. ఎవరెన్ని మాటలన్నా మనం జీవితంలో ముందుకు వెళ్ళాల్సిందే అని ఆర్థం చేసుకున్నప్పుడు ఇవి చాలా చిన్న విషయాలుగా కనిపిస్తాయన్నారు. టీల్లు స్టూర్ తర్వాత నేను మాట్లాడే విధానంలోనూ మార్పు వచ్చింది. ఆ సినిమా విడుదలకు ముందు నాపై చాలా నెగిటివిటీ- వచ్చింది. రిలీజ్ అయ్యాక ప్రశంసలు వచ్చాయి. -టైలర్ విడుదలయ్యాక నెగిటివిటీ- వస్తుందని తెలిసి ఆ పాత్రను ఎంపిక చేసుకున్నాను. అలాంటి రోల్స్ ను అంగీకరించడమే ఒక సవాలు. వాటిని ఓకే చేయాలంటే ధైర్యం కావాలి. ఆ సినిమా ప్రచారంలో భాగంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూల్లో ఎన్నో ఇబ్బందికర మైన ప్రశ్నలు అడిగారు. అలాంటి ప్రశ్నలు కేవలం మహిళలనే అడుగుతారు. హీరోలను ఎందుకు అడగరు?. వాళ్లకు ప్యూస్ రావడం కోసమే అలా ఇబ్బందికరమైన ప్రశ్నలు అడుగుతారు. వాటికి సమాధానాలు చెప్పలేకపోయానని తెలిపారు.

