

సురవరానికి తుది వీడ్కోలు

ప్రజల సందర్శనార్థం సీపీఐ ఆఫీసులో భౌతిక కాయం రేవంత్, చంద్రబాబు, వెంకయ్య నసా ప్రముఖుల నివాళి అధికార లాంఛనాలతో అంతిమ యాత్ర

గాంధీ వైద్య కళాశాలకు భౌతిక కాయం అప్పగించే సురవరం పేరు నిలిచిపోయేలా చేస్తాం: సీఎం రేవంత్ సుధాకర్ రెడ్డి మృతి తీరని లోటు: పీపీ సీఎం చంద్రబాబు



జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : సీపీఐ జాతీయ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి, మాజీ ఎంపీ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డికి ప్రభుత్వం అధికార లాంఛనాలతో తుది వీడ్కోలు పలికింది. గచ్చిబౌలిలోని కేర్ ఆస్పత్రి నుంచి ఉదయం 10 గంటలకు హిమాయత్ నగర్ లోని సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యాలయం ముఖ్యం భవన్ కు ఆయన భౌతిక కాయాన్ని తీసుకు వచ్చారు. అక్కడ ప్రజలు, కార్యకర్తల సందర్శనార్థం ఉంచారు. రాజకీ యాలకు అతీతంగా వివిధ పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజా

మిగతా 2 లో



04

ప్రజాస్వామ్య చోదక శక్తి పార్లమెంటు

చట్ట సభలు ప్రతిష్ఠను కోల్పోయినప్పుడల్లా విపరీతాలు అక్కడ రూపుదిద్దుకునే సరైన విధానాలే దేశాన్ని సన్మార్గంలో నడిపిస్తాయి : స్పీకర్ల సమావేశంలో అమిత్ షా



మన మేధావులు మన కోసం!

సొంత మనుషులకు సాయపడేలా వాడుకోవాలి



పరిశోధనలకు అవసరమైన చారిత్రక డాటా అందిస్తాం విద్యాసంస్థలతో పరిశోధకులను అనుసంధానం చేస్తాం రాష్ట్రం నుంచి ఆవిష్కరణలకు ఇది సరైన సమయం ఆసియా-పసిఫిక్ బయో డిజైన్ సదస్సులో రేవంత్

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : “మన మేధావులు ఎన్నో ఏళ్లుగా ఇతర దేశాల సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ వస్తున్నారు. ఇప్పుడు మన సొంత మనుషులకు సహాయపడేలా మన మేధావును వినియోగించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది” అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. వారికి అవసరమైన పూర్తి మద్దతును తమ ప్రభుత్వం అందిస్తుందన్నారు. డాటా గోప్యత చట్టాలకు లోబడి పరిశోధనలకు అవసరమైన చారిత్రక డాటాను కూడా పంచుకుంటామని

మిగతా 2 లో

వ్యవస్థల్ని నియంత్రిస్తే ఊరుకోం అందరూ చట్టపరిధిలో పని చేయాల్సిందే సీని నిర్మాతలు, దర్శకులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అంతర్జాతీయ స్థాయికి వెళ్లిన తెలుగు సినిమా ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వివాదాలు ఉండకూడదు త్వరలో సీని కార్మికులను పిలిచి మాట్లాడతా స్కీల్ యూనివర్సిటీలో సీని పరిశ్రమకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తాం: సీఎం రేవంత్



అంతరిక్షంలోకి వెళ్తాననుకోలేదు

చిన్నప్పుడు చాలా జడియస్సుడిని: శుభాన్లు శుక్లా గగన్ యాన్ యాత్రికులకు రాజీనాథ్ సన్మానం

.. వివరాలు 4లో



అత్యాధునిక ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థ పరీక్ష సక్సెస్

డీఆర్ డీవో అభివృద్ధి చేసిన ఐపీడీడబ్ల్యూఎస్

.. వివరాలు 4లో



వినియోగదారుల ఫోరమ్ ల అధికారాల పునరుద్ధరణ

అన్ని రకాల ఆదేశాలను అమలు చేసేలా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు

.. వివరాలు 4లో



బహోలో ఓట్ల చోరీని అడ్డుకుంటాం

ఎన్ ఐ ఆర్ రాజ్యాంగ విరుద్ధం

ఓటర్ అధికార్ యాత్రలో రాహుల్ గాంధీ పెళ్లి గురించి రాహుల్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు రాహుల్ గాంధీకి కౌగిలించుకుని ముద్దుపెట్టిన ఆగంతకుడు

ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సవరణ పేరిట బహోలో ఎన్ని ఏ ప్రభుత్వం పేదల ఓట్ల చోరీకి పాల్పడుతోందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ విమర్శించారు. ‘ఓటర్ అధికార్ యాత్ర’లో భాగంగా ఎనిమిదో రోజు ఆదివారం పూర్ణియా జిల్లా ఆరాలో ఆర్థేడీ ముఖ్యనేత తేజస్వి యాదవ్ తో కలిసి రాహుల్ గాంధీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు.

04

భార్యను ముక్కలు చేసి మూసీలో పారేశాడు

5 నెలల గర్భిణిని హతమార్చిన భర్త

హైదరాబాద్ బోడుప్పల్ లో దారుణం ఏడాదిన్నర క్రితం ప్రేమ వివాహం పెళ్లియిన మూడు నెలలకే గొడవలు, గృహహింస కేసు భార్య పుట్టింటికి వెళ్తానని అడిగినందుకు మళ్లీ గొడవ పథకం ప్రకారం హత్య శవాన్ని ముక్కలు చేసి, 3 విడతల్లో నదిలోకి.. ఇంట్లోనే ఉన్న మొండెం భార్య కనిపించడం లేదని రాణాకు.. విచారణలో హత్యను పసిగట్టిన పోలీసులు.. నిందితుడి అరెస్టు



ప్రేమించి, పెద్దలను ఎదిరించి పెళ్లాడిన పక్కంటి కుర్రాడే ఆ యువతి పాలిట కాలయముడయ్యాడు. ఐదు నెలల గర్భిణి అని కూడా చూడకుండా.. కట్టుకున్న భర్త ఆమెను హతమార్చాడు. ఆపై చేసిన తప్పును కప్పిపుచ్చుకునేందుకు నరరూప రాక్షసుడిగా మారిన ఆ భర్త.. భార్య శవాన్ని ముక్కలు ముక్కలు చేసి వాటిని విడతలవారిగా మూసీ నదిలో పారేశాడు.

03

పార్టీ మారినోళ్లు దమ్ముంటే రాజీనామా చేయాలి

20 నెలల్లో చేసింది చెప్పి ఎన్నికల్లో గెలవాలి బై ఎలక్షన్లు వస్తే.. కాంగ్రెస్ కు బై బై: కేటీఆర్



03

పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలకు దమ్ముంటే పదవికి రాజీనామా చేసి ఉప ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి గెలవాలని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ సవాల్ విసిరారు. 20 నెలల పాలనలో రేవంత్ సర్కార్ తెలంగాణ ప్రజలకు చేసిన మంచిని చూపించి, ఉప ఎన్నికలకు వెళ్లాలని డిమాండ్ చేశారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో బీజేపీ జెండా ఎగరాలి

ఆ దిశగా బీజేపీ సోషల్ మీడియా పనిచేయాలి

బీజేపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి ప్రేమ్ శుక్లా గిట్టని వారు పార్టీలో విభేదాలు సృష్టిస్తారు కార్యకర్తలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి: రాంచందర్ రావు

02



సురవరానికి తుది వీడ్కోలు



మొదటి పేజీ తరువాలు

సంఘాల నాయకులు, ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి సుధాకర్ రెడ్డి భౌతిక కాయానికి నివాళులర్పించారు. మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు సురవరం భౌతిక కాయానికి పోలీసులు గౌరవ వందనం చేశారు. అనంతరం సుధాకర్ రెడ్డి భౌతిక కాయాన్ని గాంధీ వైద్య కళాశాలకు అప్పగించేందుకు అంతిమ యాత్ర మొదలైంది. ఇందులో భాగంగా హిమాయత్ నగర్ వై జంక్షన్ వరకు పోలీసుల మార్చ్ సాగింది. అక్కడి నుంచి రెడ్ వాలంటీర్స్ కవాతు చేశారు. నారాయణగూడ చౌరస్తా, చిక్కడపల్లి, ఆర్టీసీ క్రాస్రోడ్స్, మ-ష్రీరాబాద్ మీదుగా యాత్ర సాగింది. సాయంత్రం 4.45 గంటలకు సురవరం భౌతిక కాయాన్ని గాంధీ మెడికల్ కాలేజీకి అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా విప్లవ ఙోహర్లు అంటూ కార్యకర్తలు పాటలు పాడుతూ సుధాకర్ రెడ్డికి కడసారి వీడ్కోలు పలికారు.

రేవంత్, చంద్రబాబు నివాళి..

సీపీఐ దిగ్గజ నేత సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి పేరును శాశ్వతంగా గుర్తుండేలా చేస్తామని, ఈ మేరకు క్యాబినెట్ లో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజలకు ఆదర్శంగా నిలిచిన వారిని తమ ప్రభుత్వం గుర్తిస్తుందన్నారు. ముఖ్యం భవన్ లో సుధాకర్ రెడ్డి భౌతిక కాయానికి రేవంత్ నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడారు. కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ పేరును హార్దికల్పర్ యూనివర్సిటీకి, జైపాల్ రెడ్డి పేరును పాలమూరు-రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకానికి నామకరణం చేసి వారిని గౌరవించుకున్నామని, అదే కోవలో సుధాకర్ రెడ్డి పేరు కూడా శాశ్వతంగా నిలిచిపోయేలా చేస్తామని తెలిపారు. సుధాకర్ రెడ్డి లాంటి గొప్ప నాయకుడిని కోల్పోవడం చాలా బాధాకరమని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. చిన్న నాటి నుంచి ప్రజల పక్షాన నిలబడి.. ప్రజల కోసం పోరాడారని కొనియాడారు. సురవరం మృతి సీపీఐకి, దేశానికి తీరని లోటని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. సుధాకర్ రెడ్డి భౌతిక కాయానికి చంద్రబాబు అంజలి ఘటించారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులను పరమర్పించారు. సురవరంతో తనకు సుదీర్ఘ స్నేహం ఉందని చంద్రబాబు తెలిపారు. ఆయనకు అనేక ఉద్యమాలు నడిపిన అనుభవం ఉందని అన్నారు. మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు సురవరం భౌతిక కాయానికి నివాళులు అర్పించి, సుధాకర్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, వివేక్, జూపల్లి కృష్ణారావు, సీతక్క, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, ఎమ్మెల్యే అద్దంకి దయాకర్, ఏబీసీసీ ఇన్ చార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్, జానారెడ్డి, కోదండరాం తదితరులు సురవరం భౌతిక కాయానికి నివాళులర్పించారు.

సురవరం మద్దతు మునుపటిది : కేటీఆర్

తెలంగాణ ఉద్యమంలో తన వంతు పాత్ర పోషించి చిరస్మరణీయ ముద్ర వేసుకున్న సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి మరణం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి కలిగించిందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. సురవరం భౌతిక కాయానికి ఆది వారం ఆయన నివాళులు అర్పించారు. సురవరంతో ఉన్న అనుభవాలను కేటీఆర్ గుర్తుచేసుకున్నారని, కేటీఆర్ తరఫున సుధాకర్ రెడ్డికి నివాళులర్పిస్తున్నామని చెప్పారు. మాజీ మంత్రులు హరిశ్చంద్రావు, వలుపురు బీఆర్ఎస్ నేతలు సుధాకర్ రెడ్డికి నివాళులర్పించారు. సీపీఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రాజు, జాతీయ కార్యదర్శి నారాయణ, రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూసంనేని సంబశివరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే చాడ వెంకటరెడ్డి, సీపీఎం పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు బీవీ రాఘవులు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి జాన్ వెస్సీ, కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు తమ్మినేని వీరభద్రం, జూలకుంటి రంగారెడ్డి, సీనియర్ జర్నలిస్టులు కె.శ్రీనివాస్, అల్లం నారాయణ, ఘంటా చక్రపాణి, జయ ప్రకాష్ నారాయణ, మాజీ సీజేఐ ఎస్సీ రమణ తదితరులు సుధాకర్ రెడ్డికి నివాళులు అర్పించారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో బీజేపీ జెండా ఎగరాలి

ఆ దిశగా బీజేపీ సోషల్ మీడియా పనిచేయాలి

బీజేపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి ప్రేమ్ శుక్లా

గిట్టని వారు పార్టీలో విభేదాలు సృష్టిస్తారు

కార్యకర్తలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి: రాంచంద్రరావు

చంపావీట : స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీజేపీ జెండా ఎగరాలని, రాష్ట్రంలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు ఏర్పాట్ లక్ష్యంగా పార్టీ సోషల్ మీడియా పని చేయాలని బీజేపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి, పార్టీ సోషల్ మీడియా జాతీయ కన్వీనర్ ప్రేమ్ శుక్లా అన్నారు. తెలంగాణలో బీజేపీ అధికారంలోకి రావడానికి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో తొలిమెట్లు అని తెలిపారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాలను సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రజలకు చేరవేయాలని కోరారు. ఎల్ఐసీనగర్ నియోజకవర్గం హస్తినాపురం డివిజన్ లోని ఆదివారం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల బీజేపీ మీడియా, ఐటీ సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర స్థాయి వర్క్ షాపను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రేమ్ శుక్లా మాట్లాడారు. దేశవ్యాప్తంగా బీజేపీ ఘన విజయానికి సోషల్ మీడియా ప్రధాన ఆయుధం అని అన్నారు. ఆరు గ్యారంటీలను నెరవేర్చడంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విఫలమయ్యారని విమర్శించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీజేపీ సత్తా చాటాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచంద్రరావు సోషల్ మీడియా కార్యకర్తలను కోరారు. గిట్టని వారు పార్టీలోనే విభేదాలు సృష్టిస్తారని, అటువంటి వాటి పట్ల కార్యకర్తలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాటలు కొటలు దాటుతున్నారని, పనులు మాత్రం గడప దాటడం లేదని ఎంపీ లక్ష్మణ్ విమర్శించారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల పేరుతో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించకుండా కాలయాపన చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.



మన మేధావులు మన కోసం!

మొదటి పేజీ తరువాలు

తెలిపారు. విద్యాసంస్థలతో పరిశోధకులను అనుసంధానించడంతోపాటు పరిశోధన, అవిష్కరణలు, స్మిల్ వర్మిటీలతో కలిపే ప్రయత్నం చేస్తామన్నారు. గచ్చిబౌలిలోని ఏఐజీ ఆస్పత్రిలో జరుగుతున్న ఆసియా-ఫసిఫిక్ బయో డిజైన్ ఇన్స్టిట్యూట్-2025 సదస్సును ప్రారంభించడానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదివారం హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్లు, పరిశోధకులను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడుతూ.. బయో డిజైన్ ను ఉపయోగించి వైద్య ఉత్పత్తులలో అవిష్కరణలపై ఇక్కడ చర్చించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. దేవుడు గొప్ప డిజైనర్ అని, ప్రకృతి అత్యుత్తమ డిజైన్ అని, కానీ.. మనం మంచి విద్యార్థులుగా ఉంటున్నామా అనేదే ప్రశ్న అని అన్నారు. ప్రకృతిని పరిశీలించడంతోపాటు దాని నుంచి నేర్చుకుంటే వెనక్కి తిరిగి చూడాలైన అవసరం రాదన్నారు. బయో డిజైన్ కు సంబంధించి కృత్రిమ మేధస్సు దీనికి చక్కటి ఉదాహరణగా పేర్కొన్నారు. మనుషులు కృత్రిమ మెదడును రూపొందించడానికి మానవ మెదడు ఉపయోగిస్తున్నారని గుర్తుచేశారు. తమ ప్రభుత్వం తెలంగాణ రైజింగ్-2047 లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతోందన్నారు. భారతదేశపు బ్రెజ్ సైన్స్, మెడికల్ డిజైన్, బెక్వాలజీ రంగాలకు కేంద్రంగా తెలంగాణ వెలుగొందుతోందని, సాంకేతిక రంగాన్ని అత్యంత కీలకంగా తాము భవిష్యత్తును వివరించారు. ఫార్మా, ఐటీ, బయోటెక్, బ్రెజ్ సైన్స్, మెడికల్ బెక్వాలజీలకు నిలయంగా హైదరాబాద్ వెలుగొందుతోందని, ఈ రంగాల్లో తయారీ నుంచి అవిష్కరణల వరకూ మనం ఎదిగామని అన్నారు.

సుల్తాన్ పూర్ లో మెడికల్ డిజైన్స్ పార్క్..

దేశంలో అతి పెద్ద మెడికల్ డిజైన్స్ పార్క్ ను తాము సుల్తాన్ పూర్ లో ఏర్పాటు చేశామని సీఎం రేవంత్ తెలిపారు. అక్కడ పరిశోధన, ప్రొటోటైపింగ్, టెస్టింగ్, తయారీకి సంబంధించి అత్యుత్తమ మౌలిక సదుపాయాలున్నాయని అన్నారు. దాదాపు 60 కంపెనీలు



అక్కడ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయని చెప్పారు. దయాగృహ్ డిజైన్, ఇమేజింగ్ బెక్వాలజీస్, ఇంప్లాంట్స్, సర్జికల్ ఎక్స్ ప్లెంట్స్, డిజిటల్ హెల్త్ సొల్యూషన్స్ విభాగాల్లో పెట్టుబడులు అధికంగా వస్తున్నాయని వివరించారు. అంతర్జాతీయ కంపెనీలతోపాటు స్థానిక స్టార్టప్లు, ఎంఎస్ఎంఈలు ఈ రంగాలలో చక్కగా కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నాయని ప్రశంసించారు. హైదరాబాద్ ను ఇవి విస్తృత స్థానంలో నిలుపుతున్నాయన్నారు. హైదరాబాద్ లో నైపుణ్యంతో కూడిన మానవ వనరులున్నాయని, చక్కటి విద్యాసంస్థలు, నైపుణ్య అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, విద్య-పరిశ్రమ భాగస్వామ్యలు దీనికి తోడ్పడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. సామాన్య భారతీయుల సమస్యలను పరిష్కరించే లక్ష్యంతో ఈ తరహా సదస్సులను ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు పరిశోధనలు చేస్తున్న ఏఐజీని, డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డిని

అభినందిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

బయో డిజైన్ కు కేంద్రంగా హైదరాబాద్..

దేశంలో బయో డిజైన్ కు కేంద్రంగా హైదరాబాద్ నిలవనుందని ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ చైర్మన్ డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి అన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అల్పాదాయ వర్గాలకు సైతం మెరుగైన ఆరోగ్య సేవలందించే అవకాశం బయో డిజైన్ ఉత్పత్తులతో కలుగుతుందన్నారు. హాస్పిటల్స్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ జీవీ రావు.. భారత్ బయోడిజైన్ విజన్ డాక్యుమెంట్ గురించి వివరించారు. ఏఐ మెడిటెక్ అలయన్స్ తో కలిసి ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ 'ఇన్స్పైరింగ్ ఫర్ భారత్ బయోడిజైన్ బిర్తా డ్రీమ్స్' పేరిట ఈ డాక్యుమెంట్ ను రూపొందించినదన్నారు. కాగా, బయో డిజైన్ వరంగా అంతర్జాతీయంగా ఖ్యాతి గడించిన 10 మంది నిపుణులు హైదరాబాద్ కు వచ్చారని ఏఐఎం ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ రాజ్ కల్పల చెప్పారు.

వ్యవస్థల్ని నియంత్రిస్తే ఊరుకోం



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 24 : సినీ పరిశ్రమలో వ్యవస్థలు.. వ్యవస్థలను నియంత్రిస్తామంటే ప్రభుత్వం సహించబోదని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. అందరూ చట్టపరిధిలో పనిచేయాల్సిందేనని తేల్చిచెప్పారు. తెలుగు సినీ పరిశ్రమను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఉంచడమే తన ధ్యేయమని చెప్పారు. ఆదివారం జూబ్లీహిల్స్ లోని తన నివాసంలో తెలుగు సినీ నిర్మాతలు, దర్శకులతో ముఖ్యమంత్రి సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సినీ పరిశ్రమకు పర్యవేక్షణ అవసరమని, ఇంద్రజీతి ఏం కావాలనే దానిపై ఒక కొత్త

పుస్తకం రాసుకుందామని అన్నారు. హైదరాబాద్ లో అంతర్జాతీయ స్థాయి సినీమాల చిత్రీకరణ ఎక్కువగా జరుగుతోందని, తెలుగు సినీమాల చిత్రీకరణ ఎక్కువగా రాష్ట్రంలోనే జరిగేలా చూడాలని సూచించారు. తెలుగు సినీమా పరిశ్రమ అంతర్జాతీయ స్థాయికి వెళ్లిందని, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇండస్ట్రీలో వివాదం ఉండకూడదనే కార్యక్రమ సమైక్య విషయంలో తాను చొరవ చూపించానని తెలిపారు. త్వరలోనే సినీ పరిశ్రమలోని కార్యకలతోనూ మాట్లాడతానన్నారు. అయితే కార్యకల పట్ల నిర్మాతలు మానవత్వంతో వ్యవహరించాలని, ఈ విషయంలో

నేడు ఢిల్లీకి వెళ్లనున్న మంత్రుల కమిటీ

జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డితో సంప్రదింపులు

ప్రముఖ న్యాయకోవిదులు, నిపుణులతోనూ

సీఎం రేవంత్ కూడా హాజరయ్యే అవకాశం!

నేడు ఢిల్లీకి ముఖ్యమంత్రి.. రేపు బయోర్కు..

రాహుల్ పాదయాత్రలో పాల్గొననున్న సీఎం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 24 : స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించేందుకు ఉన్న అవకాశాలపై న్యాయకోవిదుల సలహా కోరేందుకు మంత్రుల కమిటీ సోమవారం ఢిల్లీకి వెళ్లనుంది. డిప్పుట్లో సీఎం భట్టివిక్రమార్క నేతృత్వంలోని ఈ కమిటీ.. ఢిల్లీలో జస్టిస్ బి.సుదర్శన్ రెడ్డిని సంప్రదించనుంది. ఆయనతోపాటు ఢిల్లీలోని ప్రముఖ న్యాయ కోవిదుల అభిప్రాయాలనూ తీసుకోనుంది. ఆదివారం ప్రజాభవన్ లో సమావేశమైన మంత్రుల కమిటీ.. ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకుంది. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లపై న్యాయకోవిదులు, రాజ్యాంగ నిపుణులను సంప్రదించేందుకు డిప్పుట్లోని ప్రముఖ న్యాయ కోవిదుల మంత్రులు ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి, శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్, సీతక్కతో కమిటీ ఏర్పాటైన విషయం తెలిసిందే. ఈ కమిటీ.. న్యాయకోవిదులతో సంప్రదింపుల ప్రక్రియను మంగళవారం కల్లా పూర్తిచేసి ప్రభుత్వానికి నివేదిక ఇవ్వాలి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం



ప్రజాభవన్ లో కమిటీ సమావేశమై.. రిజర్వేషన్ విషయంలో వివిధ కోర్టులు ఇచ్చిన తీర్పులు ఎలా ఉన్నాయి? ఇతర రాష్ట్రాల్లో రిజర్వేషన్లను ఏ విధంగా అమలు చేస్తున్నారు? వంటి అంశాలను ప్రాథమికంగా పరిశీలించింది. న్యాయవరంగా వివాదాలు రాకుండా.. స్థానిక ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు ఉన్న మార్గాలలో అడ్డకేట్ జనరల్ సుదర్శన్ రెడ్డి అభిప్రాయాన్ని మంత్రులు తెలుసుకున్నారు. విస్తృత అభిప్రాయ సేకరణకుగాను జాతీయ స్థాయిలో ప్రముఖ న్యాయ కోవిదులు, రాజ్యాంగ నిపుణుల అభిప్రాయాలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించారు.

విహర్ టూర్.. పయన ఢిల్లీ..

రాష్ట్రంలో చేపట్టిన కులగణన సర్వే నివేదికను అధ్యయనం చేసి.. సూచనలు చేసేందుకు ప్రభుత్వం

అందరూ చట్టపరిధిలో పని చేయాల్సిందే

సినీ నిర్మాతలు, దర్శకులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

అంతర్జాతీయ స్థాయికి వెళ్లాలి తెలుగు సినీమా

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వివాదాలు ఉండకూడదు

త్వరలో సినీ కార్మికులను పిలిచి మాట్లాడతా

స్మిల్ యూనివర్సిటీలో సినీ పరిశ్రమకు

అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తాం: సీఎం రేవంత్

సంస్కరణలు అవసరమని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. కార్మికులు, నిర్మాతలను తమ ప్రభుత్వం కాపాడుకుంటుందని, వారితోపాటు ప్రభుత్వమూ కలిసి ఒక పాలసీ తీసుకువస్తే బాగుంటుందని పేర్కొన్నారు. పరిశ్రమకు కొత్తగా వచ్చేవారిలో నైపుణ్యాలు పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. వివిధ అంశాల్లో నైపుణ్యాల పెంపు కోసం కార్మిక్ ఫండ్ ఏర్పాటు చేస్తే బాగుంటుందని సూచించారు. ఇక సినీమా పరిశ్రమ కోసం స్మిల్ యూనివర్సిటీలో అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తామని చెప్పారు. కాగా, ప్రభుత్వం నుంచి సినీ పరిశ్రమకు పూర్తి సహకారం ఉంటుందని సీఎం చెప్పినట్లు ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ సమావేశంలో సీఎం సలహాదారు వేం నరేంద్ర రెడ్డి, ఎఫ్ డీసీ చైర్మన్ డిల్ రాజు, నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్, డి.సురేష్ బాబు, జెమిని కిరణ్, స్రవంతి రవితోశ్, నవీన్ ఎర్నేని తదితరులతోపాటు దర్శకులు శ్రీవిక్రమ్, బోమాయి శ్రీనివాస్, సందీపరెడ్డి వంగా, వంశీ పైడిపల్లి, అనిల్ రావిపూడి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు ఢిల్లీకి వెళ్లనున్న మంత్రుల కమిటీ

నిపుణుల కమిటీని ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ కమిటీ చైర్మన్, ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో ఇండియా కలబుమి అభ్యర్థి అయిన జస్టిస్ బి.సుదర్శన్ రెడ్డి అభిప్రాయాన్ని సోమవారం తీసుకోవాలని మంత్రుల కమిటీ నిర్ణయించింది. ఆయనతోపాటు ప్రముఖ న్యాయవాది, రాజ్యసభ సభ్యుడు అభిషేక్ మనుసింఘ్ సలహా కూడా తీసుకోనున్నారు. ప్రస్తుతం ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికల ప్రచారంలో ఉన్న జస్టిస్ బి.సుదర్శన్ రెడ్డి.. సోమవారం ఢిల్లీకి వెళుతున్నారు. దీంతో శ్రీధర్ బాబు మినహా మంత్రుల కమిటీ సభ్యులు కూడా ఢిల్లీకి వెళ్లనున్నారు. అక్కడే జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డితోపాటు ఇతర న్యాయ కోవిదులనూ సీఎం అభిప్రాయం తీసుకోనున్నారు. మరోవైపు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కూడా సోమవారం మధ్యాహ్నం ఢిల్లీకి వెళుతున్నారు. మంగళవారం ఢిల్లీ నుంచి బిహార్ రాజధాని పట్నాకు చేరుకుంటారు. 'ఓటు చోరీ' అంశంపై ఏఐసీసీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ప్రస్తుతం బిహార్ లో చేస్తున్న పాదయాత్రలో రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొంటారు. రేవంత్ రెడ్డి మాటలు రాష్ట్ర మంత్రులు, టీపీసీసీ వీధి మహాకేతుమార్ గౌడ్, ఇతర ముఖ్య నాయకులూ పాల్గొననున్నారు. ఢిల్లీ మీదుగా బిహార్ కు చేరుకోనున్నారు. కాగా, సోమవారం స్థానిక ఎన్నికల్లో బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశంపై చర్చించేందుకు జస్టిస్ బి.సుదర్శన్ రెడ్డి, అభిషేక్ మనుసింఘ్ తో మంత్రుల కమిటీ భేటీలో సీఎం రేవంత్ కూడా పాల్గొనే అవకాశం ఉందని కాంగ్రెస్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

వినిగోహియను ఆమె జనవరిలో మహిళా పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేసింది. ఈ క్రమంలో సోమవారం వెళ్లివచ్చామని నమ్మించిన శ్రీశైలం ఈ నెల 21న మహబూబ్ నగర్ కు వచ్చి ఘర్షణకు బైకెస్ థీసుకెళ్ళారు. వధకుం ప్రకాశ్ కు 22, బుట్లోనేను బైకె కవర్లో ఉండి ఉన్నాను. పెద్దక్కత్తపల్లి మండలంలోని నాథాపూర్ ఆడపిల్లల శిశుస్వ కళితో పాడింది హత్య చేశారు. తర్వాత మృతదేహానికి పెట్లోలో పోసి నిప్పంటించారు. కూతురు నుంచి ఎటువంటి నమూనాం లేకపోవడంతో అనుమానించిన ఆమె తల్లి శనివారం టూటాన్ లో పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేసింది. అదేరోజు రాత్రి శ్రీశైలం పోలీసు వద్ద లొంగిపోయారు.

అత్యాధునిక ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థ పరీక్ష సక్సెస్



న్యూఢిల్లీ : భారత రక్షణ సామర్థ్యాలను బలోపేతం చేసే దిశగా మరో కీలక ముందడుగు పడింది. డీఆర్డీవో అభివృద్ధి చేసిన అత్యాధునిక సమీకృత గగనతల రక్షణ ఆయుధ వ్యవస్థ (ఐఎడీడబ్ల్యుఎస్)ను భారత్ విజయంతంగా పరీక్షించింది. శనివారం అర్ధరాత్రి 12:30 గంటలకు ఒడిశా తీరంలోని దీన్ని పరీక్షించినట్లు రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించారు. ‘ఐఎడీడబ్ల్యుఎస్ (ఇంటిగ్రేటెడ్ ఎయిర్ డిఫెన్స్ వెపన్ సిస్టమ్) అనేది డీఆర్డీవో అభివృద్ధి చేసిన బహుళ అంచల గగనతల రక్షణ వ్యవస్థ. దీనిలో స్వదేశీయంగా అభివృద్ధి చేసిన క్విక్ రియాక్షన్ సర్వేస్ టు ఎయిర్ మిస్సైల్ (క్యూఆర్ఎస్ఎఫ్ఎం), అడ్వాన్స్డ్ వెరీ షార్ట్ రేంజ్ ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్ (వీఎస్హెచ్వోఆర్ఎడీఎస్) మిస్సైల్స్, హైపర్ లేజర్-బేస్డ్ డైరెక్టెడ్ ఎనర్జీ వెపన్ (డీఓడబ్ల్యు) ఉన్నాయి’ అని రాజీనాథ్ సింగ్ ట్వీట్ చేశారు. ఇదిలా ఉండగా, సముద్ర తీరప్రాంత గస్సీని బలోపేతం చేసుకోవడంపై భారత్ నేవీ దృష్టి పెట్టింది. దీనికోసం 76 నావల్ యుటిలిటీ హెలికాప్టర్లు (ఎన్హెచ్యూ) కొనుగోలు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ క్రమంలో ‘సమాచారం కోసం అభ్యర్థన’ (రిక్వైస్ట్ ఫర్ ఇన్ఫర్మేషన్)ను జారీ చేసింది. నేవీ అధికారిక వెబ్సైట్లో ఉంచిన వివరాల ప్రకారం ఈ 76 హెలికాప్టర్లలో 51 నావికా దళానికి, మిగిలిన 25 హెలికాప్టర్లను కోస్ట్గార్డ్కు కేటాయించనున్నారు.

శత్రువులపై ఆత్మాహుతిదాడులకు మిగ్-21 విమానాలు

డీకమిషన్ చేస్తున్న మిగ్-21లను కమికాజీ డ్రోన్లుగా మార్చే యోచన?
టార్గెట్ డ్రోన్లుగా.. శత్రు రేడార్లను మభ్యపెట్టే విమానాలుగా వాడకం!
గూఢచర్యానికి ఉపయోగించే ప్రతిపాదనలపై విస్తృత చర్చ

న్యూఢిల్లీ: భారత వైమానిక దళానికి దాదాపు ఆరు దశాబ్దాలపాటు సేవలందించిన యుద్ధ విమానాలు.. ఎగిరే శవపేటికలుగా పేరొందిన మిగ్ 21లకు ఈ ఏడాది సెప్టెంబరుకల్లా పూర్తిగా సెలవు ప్రకటించాలని నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే! వాటి స్థానాన్ని స్వదేశీ తేజస్ ఎల్సీఎ మార్క్-1ఏ విమానాలతో భర్తీ చేసేందుకు ఐఏఎఫ్ సిద్ధమైంది. అయితే.. మిగ్-21లకు పూర్తిగా వీడ్కోలు పలకడం వల్ల వాయుసేనకు యుద్ధవిమానాల కొరత ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో.. డీకమిషన్ చేసిన మిగ్ 21లను ఆత్మాహుతి డ్రోన్లుగా, శత్రు రేడార్లను మభ్యపెట్టే విమానాలుగా.. గూఢచర్యానికి.. ఇలా ఇతరత్రా రకరకాల మార్గాల్లో వినియోగించుకునే ప్రతిపాదనలపై చర్చలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం.

టార్గెట్ డ్రోన్లు: పైలెట్ రహిత మిగ్-21లను ఏరియల్ టార్గెట్లుగా వినియోగించడం. అంటే.. ఎయిర్-టు-ఎయిర్, సర్వే-టు-ఎయిర్ మిస్సైళ్లను పరీక్షించడానికి హైస్పీడ్ టార్గెట్లు అవసరం అవుతాయి. అలాంటి టార్గెట్లుగా మానవరహిత మిగ్-21లను ఉపయోగించాలనే ప్రతిపాదన ఇది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. మన క్షిపణుల సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు ఈ మిగ్-21లు ప్రాక్టీసగా ఉపయోగపడతాయన్నమాట.

కంబాల్ డ్రోన్లు: మిగ్-21 బ్రెస్లెలను ‘కంబాల్ ఎయిర్ డీమింగ్ సిస్టమ్ (క్యూబ్) ప్రోగ్రామ్ కింద కంబాల్ డ్రోన్లుగా మార్చడం. ఇవి మానవ రహిత యుద్ధవిమానాలుగా పనిచేస్తాయి. హైరిస్క్ మిషన్లలో వీటిని ముందుగా పంపి.. శత్రు రేడార్లు, క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థలు యాక్టివ్ అయ్యేలా చేస్తారు. ఆ తర్వాత మన యుద్ధవిమానాలు దాడులు చేసి ఆయా రేడార్లు, క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థలను నాశనం చేస్తాయి. అమెరికా ఇప్పటికే పాత ఎఫ్-16లను క్యూఎఫ్-16టార్గెట్ డ్రోన్లుగా మార్చి వాడుతోంది. చైనా, రష్యా కూడా పాత యుద్ధవిమానాలను ఇదే తరహాలో వినియోగిస్తున్నట్లు సమాచారం. కమ్యూనికేషన్ రిలే టవర్: శత్రుస్థావరాలు ఉండి ప్రాంతాల్లో సురక్షిత కమ్యూనికేషన్ కోసం.. మిగ్-21లను ఎగిరే సమాచార ప్రసార టవర్లుగా ఉపయోగించుకునే ప్రతిపాదన ఇది కమికాజీ డ్రైక్ రోల్: మానవ రహిత మిగ్-21లో భారీగా పేలుడు పదార్థాలు నింపి ఆత్మాహుతి డ్రోన్లుగా మార్చి నేరుగా శత్రులక్ష్యాలపై ప్రయోగించడం. అంటే.. ఈ విధానంలో ప్రయోగించిన విమానం ఇక తిరిగి రాదు. దాడి చేసి పేలిపోతుంది. శత్రువుల రేడార్ కేంద్రాలు, క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థలు, రన్వేలపై వీటిని ప్రయోగిస్తారు. దీనివల్ల మనం కోల్పోయేది.. కాలంచెల్లిన పాత మిగ్ విమానాలను మాత్రమే.

గూఢచర్యానికి: మిగ్-21లకు అత్యంత అధునాతనమైన సెన్సర్లను అమర్చి అత్యంత ప్రమాదకరమైన ప్రాంతాల్లో గూఢచర్యానికి పంపొచ్చు. పగలు, రాత్రి శత్రువుల కదలికలను గమనించడానికి.. మేఘాలు, పొగమంచు ఉన్నప్పుడు కూడా భూభాగాన్ని మ్యాప్ చేయడానికి, శత్రువుల సమాచారప్రసారాన్ని పసిగట్టడానికి, శత్రువుల ఎలక్ట్రానిక్ వ్యవస్థలు ఎక్కువన్నాయో గుర్తించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ప్రస్తుతం మనం హెరాన్, రుస్తం-2 వంటి యూఎవీలను గూఢచర్యానికి వాడుతున్నాం. కానీ.. మిగ్-21లు వేగంలో వాటికన్నా చాలా మెరుగైనవి. ఎక్కువ పేలోడ్ను మోసుకెళ్లగలవు. ఫైల్డ్ సామర్థ్యం లేకపోయినా.. వేగంతో తప్పించుకోగలవు.

అందుకే ఆ పను

1963లో తొలిసారి భారత వైమానిక దళం అమ్ములపొడిలో చేరిన మిగ్-21లు దరిమిలా పలు యుద్ధాల్లో సత్తా చాటాయి. ఒక దశలో ఐఏఎఫ్ వద్ద 850కి పైగా మిగ్-21లు ఉన్నాయి. కానీ, ఈ విమానాలు తరచూ కూలిపోవడం వల్ల దాదాపు 200 మంది పైలెట్లు చనిపోయారు. పలువురు పౌరులు కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. భారత వాయుసేన విమానాల్లో అత్యధికంగా కూలిపోయినవి ఇవే అందుకే వీటికి ఎగిరే శవపేటికలనే పేరు వచ్చింది.

నాలుగు ఎఫ్-86లు వర్సెస్ మిగ్-21

మిగ్-21లకు ‘ఎగిరే శవపేటికలు’, ‘ఏడో మేకర్స్’ అనే పేర్లున్నాయిగానీ.. తామెప్పుడూ వాటిని అలా చూడలేదని, వాటి సామర్థ్యం ఏమిటో తమకు తెలుసని ఎయిర్ మార్షల్ (రిటైర్డ్) పృథ్వీసింగ్ ట్రాల్ (86) వంటివారు చెబుతున్నారు. 1971 యుద్ధ సమయంలో పాకిస్తాన్ ఎయిర్బేస్లపై బాంబుల వర్షం కురిపించడంలో మిగ్-21లదే కీలకపాత్ర అని ఆయన గుర్తుచేశారు. అప్పట్లో తాను స్వయంగా మిగ్-21లో వెళ్లి పాకిస్తాన్లోని రఫీకుల్ ఎయిర్బేస్పై 500 కిలోల బాంబులు రెండింటిని జారవిడిచి.. తిరిగి వస్తుండగా అమెరికాకు చెందిన నాలుగు ఎఫ్-86లు తనను వెంబడించాయని చెప్పారు. “నా మిగ్-21ను పూర్తివేగంతో నడిపాను. దీంతో పాకీ విమానాలు (మిగ్-21 వేగంతో సరితూగలేక) నన్ను వదిలేశాయి” అని ఆయన వివరించారు.

ప్రజాస్వామ్య చోదక శక్తి పార్లమెంటు

చట్ట సభలు ప్రతిష్ఠను కోల్పోయినప్పుడల్లా విపరీణామాలు అక్కడ రూపుదిద్దుకునే సరైన విధానాలే దేశాన్ని సన్మార్గంలో నడిపిస్తాయి స్పీకర్ల సమావేశంలో అమిత్ షా

న్యూఢిల్లీ : ప్రజాస్వామ్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లే చోదక శక్తి పార్లమెంటేనని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. చట్ట సభలో రూపుదిద్దుకునే సరైన విధానాలే మన దేశాన్ని సన్మార్గంలో నడిపిస్తాయని తెలిపారు. చట్టసభలు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కాదని, ప్రజల సమస్యలను లేవనెత్తడానికి సభ నిష్పక్షపాత వేదిక కావాలని అన్నారు. కేంద్ర శాసన సభ మొదటి స్పీకర్గా విరల్భాయ్ పటేల్ ఎన్నికై వందేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం శతాబ్ది ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా ఢిల్లీ అసెంబ్లీలో రెండు రోజులపాటు జరిగి అఖిల భారత స్పీకర్ల సమావేశాన్ని ఆదివారం అమిత్ షా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. సభతో పాటు స్పీకర్ గౌరవాన్ని పెంపొందించేలా ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని సూచించారు. నిబంధనల ప్రకారం సభ జరిగేలా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత స్పీకర్లు, చైర్మన్తోపాటు ప్రతి సభ్యుడిపై ఉందన్నారు. 13 వేల ఏళ్ల భారత దేశ చరిత్రలో చట్ట సభలు గౌరవాన్ని కోల్పోయినప్పుడల్లా మనం తీవ్ర పరిణామాలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చిందని అమిత్ షా అన్నారు. శాసన సభలు సరిగా పనిచేయకపోతే ప్రజాస్వామ్య విలువలపై ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతాయని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరెణ్ రిజిజా తెలిపారు. ఈ స్పీకర్ల సమావేశం ఉత్తమ పద్ధతులను నేర్చుకోవడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఢిల్లీ లెజిస్లేట్



గవర్నర్ వి.కె. సక్సేనా, ఢిల్లీ సీఎం రేఖా గుప్తా, దేశంలోని 29 రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ స్పీకర్లు, 17 మంది డిప్యూటీ స్పీకర్లు, ఆరు రాష్ట్రాల శాసన మండలి చైర్మన్లు, డిప్యూటీ చైర్మన్లు.. కేంద్ర, ఢిల్లీ మంత్రులు, ఇతర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ నుంచి స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్, మండలి డిప్యూటీ చైర్మన్ బండ ప్రకాశ్, ఏపీ అసెంబ్లీ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్న పాత్రుడు, డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణంరాజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అమిత్ షాను గడ్డం ప్రసాద్ శాలువాతో సత్కరించారు. కాగా, శాసన సభల పనిదినాలు పెరగాల్సిన అవసరం ఉందని ఏపీ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామ కృష్ణరాజు అభిప్రాయ పడ్డారు. “అసెంబ్లీల్లో నిజమైన ప్రజాస్వామ్యం ఉందా..? అన్న కీలక ప్రశ్నను మనం ఎదుర్కొంటున్నాం.

తొలి పార్లమెంట్ సుమారు 135 రోజులు నడిచింది. నేను 17వ లోక్సభ సభ్యుడిగా ఉన్నాను. ఈ సభ పని దినాలు ఏడాదికి 55 రోజులకు పడిపోయాయి. ఇక్కడ కొంతమందితో మాట్లాడినప్పుడు తమ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ సమావేశాలు 30 నుంచి 40 రోజులు నడుస్తున్నాయని చెప్పారు. దీనిపై మనం ఎంతో ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది. సభలు ఇలాగే నడిస్తే ప్రజా సమస్యలపై చర్చించడం కష్టమే కదా..? అందుకే.. పనిదినాలు పెరగాల్సిన అవసరం ఉంది. 180 రోజులకు తక్కువ కాకుండా సభ సదవాలని రాజ్యాంగం చెబుతోంది. తొలి పార్లమెంట్ను సభాపతి 180 రోజులు నిర్వహించిన తీరును మనమంతా స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలి” అని రఘురామ తెలిపారు.

అంతరిక్షంలోకి వెళ్తాననుకోలేదు



న్యూఢిల్లీ : బాల్యంలో తాను చాలా బిడ్డయ్యుడినని, ఎవరితోనూ కలిసేవాడిని కాదని భారత వ్యోమగామి శుభాన్న శుక్లా తెలిపారు. అంతరిక్షంలోకి వెళ్తానని కలలో కూడా అనుకోలేదని చెప్పారు. ఆదివారం భారత వైమానిక దళం (ఐఏఎఫ్) నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. చిన్నతనంలో రాకేత్ శర్మ అంతరిక్ష ప్రయాణానికి సంబంధించిన కథలు వింటూ పెరిగానని గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే అప్పట్లో నింగిలోకి వెళ్లాలనే ఆలోచన లేదన్నారు. మరోవైపు, గగనయాన్ వ్యోమగాములు శుభాన్న శుక్లా, పి.వి. నాయర్, అజిత్ కృష్ణన్, అంగద్ ప్రతాపను రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సన్మానించారు. అంతరిక్ష పరిశోధనల్లో భారత్ ఆకాంక్షలకు ప్రతీకలుగా నిలిచిన వీరు మన దేశానికి గర్వకారణమని ప్రశంసించారు. “నాది లభనపూ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం. శుభాన్న శుక్లా అక్కడివాడే. అతను కూడా మా ఓటరు” అని రాజీనాథ్ అన్నారు.

బిహార్లో ఓట్ల చోరీని అడ్డుకుంటాం

ఎన్ఐఆర్ రాజ్యాంగ విరుద్ధం ఓటర్ అధికార యాత్రలో రాహుల్ గాంధీ
పెజ్జ గురించి రాహుల్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
రాహుల్ గాంధీకి కౌగలించుకుని ముద్దుపెట్టిన ఆగంతకుడు

పట్నా: ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సవరణ పేరిట బిహార్లో ఎన్నిది ప్రభుత్వం పేదల ఓట్ల చోరీకి పాల్పడుతోందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఎమర్షిందారు. ‘ఓటర్ అధికార యాత్ర’లో భాగంగా ఎనిమిదో రోజు ఆదివారం పూర్ణియా జిల్లా ఆరాలో ఆర్థోడీ ముఖ్యనేత తేజస్వి యాదవ్ తో కలిసి రాహుల్ గాంధీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఎన్నికల సంఘం సహకారంతో మోడి ప్రభుత్వం ఓట్ల అక్రమాలకు పాల్పడుతోందని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీ, ఆర్థోడీ నేత తేజస్వి యాదవ్ బిహార్ లోని పూర్ణియా జిల్లాలోని అరారియా వీధుల గుండా మోటారు సైకిళ్ నడిపారు. వీరిని చూడటానికి జనం భారీ సంఖ్యలో బారులు తీరారు. ఆగస్టు 17న రాహుల్ గాంధీ ప్రారంభమైన ఓటర్ అధికార యాత్ర, 1300 కిలోమీటర్ల మేర కొనసాగనుంది. ఈ యాత్ర 16 రోజుల పాటు 20 జిల్లాలకు పైగా కొనసాగి, సెప్టెంబర్ 1న పట్నాలో నిర్వహించే భారీ సభతో ముగియనుంది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో, పెజ్జి గురించి కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, ఆర్జేడీ అగ్రనేత తేజస్వి యాదవ్ మధ్య ఆసక్తికర సంభాషణ



జరిగింది. ఈక్రమంలో తన పెజ్జి గురించి రాహుల్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. “బిహార్ లో ఆర్జేడీపైనే ఆధారపడి జాతీయ పార్టీ కాంగ్రెస్ బతుకుతోందని కేంద్ర మంత్రి, ఎల్జేపీ చీఫ్ చిరాగ్ పాశ్వాన్ విమర్శిస్తున్నారు. దానిపై ఏమంటారు?” అని విలేకర్ అడిగిన ప్రశ్నకు తేజస్వి బదులిస్తూ, చిరాగ్ తనకు పెద్దన్న లాంటి వారన్నారు. త్వరగా పెజ్జి చేసుకోవాలనే సూచన చేయడం తప్ప,

చిరాగ్ పై విమర్శలను చేయలేనని చెప్పారు. చిరాగ్ పెజ్జి చేసుకోవడం ఇప్పటికీ చాలా లేబ్రెందన్నారు. “రామడికి హనుమంతుడు ఎలాంటి విధేయతను చూపించాడో, ప్రధాని మోడీతో తాను అలాంటి విధేయతతోనే నడుచుకుంటానని గతంలో చిరాగ్ చెప్పుకున్నారు. అలాంటి హాస్యాస్పద కామెంట్స్ పై నేను విమర్శలు చేయగలను. కానీ చేయను” అని తేజస్వి తేల్చి చెప్పారు. వేదికపైనే కూర్చొని ఉన్న రాహుల్ గాంధీ వెంటనే చేతిలోకి మైక్ తీసుకొని మాట్లాడారు. “తేజస్వి యాదవ్ చేసిన సూచన నాకు కూడా వర్తిస్తుంది. తేజస్వి వాళ్ల నాన్న (లాల్ బాప్రసాద్ యాదవ్) సైతం చాలా కాలంగా నాకు ఇదే సూచన చేస్తున్నారు” అని రాహుల్ చెప్పారు. దీంతో అక్కడున్న వాళ్లందరి మొహాల్లో చిరునవ్వులు విరబూశాయి. మరోవైపు ‘ఓటర్ అధికార యాత్ర’ వేళ షాకింగ్ ఫుటన చోటుచేసుకుంది. ఓ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి అకస్మాత్తుగా దూసుకొచ్చి రాహుల్ గాంధీని గట్టిగా కౌగిలించుకొని, భుజంపై ముద్దు పెట్టాడు. పూర్ణియా నుంచి అరారియా వైపుగా రాహుల్ గాంధీ బైక్ పై యాత్రగా వస్తుండగా ఈ ఘటన జరిగింది. బైక్ ను రాహుల్ మెల్లగా నడుపుతుండగా, ఓ వ్యక్తి దూసుకొచ్చి ఆయన్ను కౌగిలించుకున్నాడు. దీంతో బైక్ ను బ్యాలెన్స్ చేయడంలో రాహుల్ కొంత తడబాటుకు గురయ్యాడు. దీన్ని గుర్తించిన భద్రతా సిబ్బంది వెంటనే ఆ వ్యక్తిని పక్కకు ఈడ్చేసి, చెంపదెబ్బ కొట్టారు. రాహుల్ గాంధీ మాత్రం చిరునవ్వులు చిందిస్తూ బైక్ ను నడుపుతూ ముందుకు సాగారు.



ఉదయం గుండెపోటు ప్రమాదాలు ఎక్కువ..

ఎందుకో తెలుసా?

మనం ఉదయం లేవగానే రోజుని ఎలా మొదలు పెడతామో, అది మన గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంతగా ప్రభావితం చేస్తుందని మీకు తెలుసా? దీని గురించి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సంవలన విషయాలను ప్రకటించింది. దీని ప్రకారం 2022లో దాదాపు 19.8 మిలియన్ల మంది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల కారణంగా మరణించారు.

ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలలో దాదాపు 32% వాటా. వీటిలో 85% మరణాలు గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వల్ల సంభవించాయి. అంటే గుండెకు రక్తం, ఆక్సిజన్ను సరఫరా చేసే ధమనీలో అడ్డంకి ఏర్పడినప్పుడు గుండెపోటు వస్తుంది. కానీ, ఈ ప్రమాదం ఉదయం సమయంలో ఎక్కువగా ఉందని తేలింది.

ఉదయం ఎందుకు

దీనికి సంబంధించి ప్రముఖ గుండె వైద్య నిపుణుడు, ఇన్స్టిట్యూట్లో ఈ విషయంపై అనేకకర విషయాలను పంచుకున్నారు. ఆయన చెప్పిన ప్రకారం, ఉదయం సమయం మన గుండెకు చాలా సున్నితమైన సమయమన్నారు. ఎందుకంటే, మనం నిద్ర లేవగానే శరీరంలో కొన్ని సహజమైన మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ మార్పులు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని చెప్పారు.

ఉదయం లేవగానే, శరీరంలో కొర్టెసాల్ (స్ట్రెస్ హార్మోన్) స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరుగుతాయి. రక్తంలోని ఫైబ్రినెన్ (రక్తం గడ్డకట్టే కణాలు) జిగురుగా మారతాయి. రక్తపోటు కూడా పెరుగుతుంది. ఈ మూడు అంశాలు ఉదయం సమయంలో ఆకస్మిక గుండె వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయన్నారు.

ఉదయం 7 నుంచి 11 గంటల మధ్య

ఓ ప్రముఖ అధ్యయనం ప్రకారం, గుండెపోటు, ఆకస్మిక గుండె ఆగిపోయే సంఘటనలు ఉదయం 7 నుంచి 11 గంటల మధ్య ఎక్కువగా సంభవిస్తాయి. అలాగే, సాయంత్రం 5 నుంచి 6 గంటల మధ్య కూడా కొంత ప్రమాదం ఉంటుంది. కానీ ఉదయం సమయం ఎక్కువ ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే, మనం నిద్ర లేవగానే శరీరం ఒక్కసారిగా మరుగుగా మారుతుంది. ఒక్కసారిగా శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి పెరిగితే, గుండెపై భారం పడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఇలా చేయడం వల్ల..

మార్నింగ్ లేవగానే కాఫీ తాగడం, నీళ్లు తాగకుండా ఉండటం, మందులు సకాలంలో వేసుకోక పోవడం లేదా పనిలో నిమగ్నం కావడం వంటివి కూడా గుండెపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయన్నారు. లేవగానే ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్గా ఉంటుంది. ఇది రక్తప్రవాహాన్ని సాఫీగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కాఫీ లేదా టీ తాగడం మానేసి, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే గుడ్లు, పప్పు గింజలు తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చాలామంది గుండెపోటు ఒత్తిడి వల్లే వస్తుందని అనుకుంటారు. కానీ, ఒత్తిడి ఒక కారణం అయినప్పటికీ, ఉదయం మనం ఎలా రోజుని మొదలు పెడతామనే దానిపై గుండె ఆరోగ్యం ఎక్కువగా ఆధారపడుతుందన్నారు నిపుణులు.

అసలు జంక్ ఫుడ్ అంటే ఏమిటి..?

దీన్ని తింటే ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి..?

సాయంత్రం అయిందంటే చాలు.. చాలా మంది జంక్ ఫుడ్ తినేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తుంటారు. వేడి వేడిగా నూనెలో వేయించి తీసే పకోడీలు, పుసుగులు, బజ్జీల వంటి వాటితోపాటు పిజ్జాలు, బర్గర్స్, చాట్, చిప్స్ వంటివి తినేందుకు ఇష్టపడుతుంటారు. సాయంత్రం సమయంలో సహజంగానే చాలా మందికి కాస్త ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. దీంతో జంక్ ఫుడ్ను తిని పొట్ట నింపుకుంటారు. అయితే వాస్తవానికి ఇలా జంక్ ఫుడ్ను తరచూ తినడం అసలు ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్ అంటే.. అత్యధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు అని అర్థం. ఇవి క్యాలరీలను అధికంగా ఇస్తాయి. పోషకాలు అసలు ఏమాత్రం ఉండవు. విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు ఈ పదార్థాల్లో ఉండవు.

తీవ్రమైన అలసట, నీరసం..

జంక్ ఫుడ్ అంటే యువతకు పిజ్జాలు, బర్గర్లు, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, చిప్స్, శీతల పానీయాలు, చాక్లెట్లు, కేకులు గుర్తుకు వస్తాయి. కానీ బజ్జీలు, సమాసాలు వంటివి కూడా జంక్ ఫుడ్ కిందకే వస్తాయి. అవేమో విదేశీ జంక్ ఫుడ్, ఇవి స్వదేశీ జంక్ ఫుడ్ అన్నమాట. వాటికి, వీటికి పెద్ద తేడా ఉండదు. వేదీని తిన్నా కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరమే. జంక్ ఫుడ్ వాస్తవానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కనుకనే చాలా మంది ఆ రుచికి దాసోహం అంటారు. తిన్న కొద్దీ తినాలిపిస్తుంది. అందుకు కారణం వాటిల్లో వాడే పదార్థాలే అని చెప్పవచ్చు. వాటి వల్ల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర దుష్పరిణామాలు ఏర్పడుతాయి. జంక్ ఫుడ్లో రిఫైన్ చేయబడిన పిండి పదార్థాలు, చక్కెరలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి పుగర్ లేవల్సే అమాంతం పెంచేస్తాయి. దీని వల్ల కణాలకు త్వరగా గ్లూకోజ్ లభించదు. దీర్ఘకాలంలో ఇది దయాబెటిస్కు దారి తీస్తుంది. తీవ్రమైన అలసట, నీరసం, బద్ధకం కూడా ఉంటాయి. అందుకనే కొందరు జంక్ ఫుడ్ తిన్న వెంటనే బద్ధకంగా కనిపిస్తారు.

జీర్ణ సమస్యలు..

జంక్ ఫుడ్లో ఫైబర్ అసలే ఉండదు. ఉన్నా చాలా తక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. అందువల్ల అలాంటి ఫుడ్స్ను తింటే జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. జంక్ ఫుడ్లో కొవ్వులు అత్యధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇవి



జీర్ణం అయ్యేందుకు చాలా సమయం పడుతుంది. దీంతో అజీర్తి వస్తుంది. పైగా ఈ కొవ్వులు శరీరంలో అధికంగా చేరితే క్యాలరీలు చేరి బరువు పెరుగుతారు. జంక్ ఫుడ్ను తినడం వల్ల రక్తంలో పుగర్ స్థాయిలు అసాధారణ రీతిలో ఉంటాయి. దీంతో అది మూడ్పై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఏకాగ్రత దెబ్బ తింటుంది. ఏ పనిపై దృష్టి పెట్టలేకపోతారు. జ్ఞాపకశక్తి సైతం సజీవుంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం జంక్ ఫుడ్ను తినడం వల్ల తీవ్రమైన డిప్రెషన్, ఆందోళన బారిన పడతారని తేలింది. ఇది మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

దయాబెటిస్, హార్ట్ ఎటాక్..

జంక్ ఫుడ్ను తింటే వాటిల్లో ఉండే చక్కెర, పిండి పదార్థాల కారణంగా రక్తంలో ఇన్సులిన్ స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. దీంతో హార్మోన్లలో తీవ్రమైన మార్పులు వస్తాయి. ఇది శరీరంలో అంతర్గతంగా వాపులకు

దారి తీస్తుంది. మొటిమలకు సైతం కారణమవుతుంది. మీకు సడెన్గా మొటిమలు వస్తున్నాయంటే మీరు జంక్ ఫుడ్ను అధికంగా తింటున్నారేమో చెక్ చేసుకోండి. ఈ ఫుడ్ను ఎక్కువగా తింటుంటే ఆ అలవాటును మానే ప్రయత్నం చేయండి. దీంతో మొటిమలు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. అలాగే జంక్ ఫుడ్ను తరచూ అధికంగా తినడం వల్ల బరువు పెరిగి బైవే 2 దయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ ఫుడ్లో సోడియం అధికంగా ఉంటుంది కనుక ఇది కిడ్నీలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. దీంతో దీర్ఘకాలంలో కిడ్నీలు చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ లేవల్సే అధికంగా చేరి రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడుతాయి. ఇది గుండె పోటుకు కారణమవుతుంది. కనుక జంక్ ఫుడ్ను తింటున్నవారు ఇప్పటికైనా ఆ ఆహారాలను తినడం తగ్గించాలి. లేదంటే తీవ్ర దుష్పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది.

మొలకెత్తిన గింజల్ని పచ్చిగా తింటే మేలా? ఉడక బెట్టి తింటే మేలా?

మొలకెత్తిన గింజల్ని తినటం వల్ల చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని మనందరికీ తెలుసు. మొలకెత్తిన గింజల్లో ప్రోటీన్, ఫైబర్ కంటెంట్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. చాలా మంది ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్గా కేవలం మొలకెత్తిన గింజల్ని మాత్రమే తింటూ ఉంటారు. అయితే, వర్షాకాలంలో మాత్రం పచ్చిగా ఏవి తిన్నా ఆరోగ్యానికి నష్టమే. మరీ ముఖ్యంగా మొలకెత్తిన గింజల్ని పచ్చిగా తింటే రోగాల్ని కొనితెచ్చుకున్నట్లే. ఎందుకంటే.. బ్యాక్టీరియాతో పాటు ఇతర క్రిములు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. నేరుగా వాటిని తీసుకోవటం వల్ల రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఎలా తింటే మంచిదో ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం.

ఉడకబెట్టి తినటం వల్ల..

వర్షాకాలంలో జీర్ణ వ్యవస్థ చాలా బలహీనంగా ఉంటుంది. ఏ చిన్న సమస్యను కూడా జీర్ణ వ్యవస్థ తట్టుకోలేదు. రోగాలు వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే మొలకెత్తిన గింజల్ని తగిన మోతాదులో ఉడకబెట్టుకోవాలి. అలా చేస్తే సమలదానికి, అధిగించుకోవడానికి సరిగ్గా సరిపోతాయి. తరచుగా జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఛాయిస్.



అంతేకాదు.. ఉడకబెట్టిన వాటిని తినటం వల్ల అందులోని బ్యాక్టీరియా, ఇతర క్రిమి కీటకాలు చనిపోతాయి. బయో అవాలబిలిటీ పెరుగుతుంది. మిటమిన్స్, మినరల్స్ను శరీరం సులభంగా గ్రహించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఉడకబెట్టి తినటం వల్ల లాభాలతో పాటు కొంత నష్టం కూడా ఉంది. మొలకెత్తిన గింజల్లోని పోషక విలువలు కొంత మేర

తగ్గిపోతాయి.

పచ్చిగా తినటం వల్ల..

ఉడకబెట్టి తినటం కంటే .. పచ్చిగా తింటేనే కొంతమందికి నచ్చుతుంది. మంచి టేస్ట్ కూడా ఉంటుంది. ఫ్రెష్ వాటిని తినటం వల్ల జీర్ణక్రియకు దోహదపడే లైప్ ఎంజైమ్స్ పద్ధ మొత్తంలో శరీరానికి అందుతాయి. జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. పచ్చి వాటిలో విటమిన్ సీ, విటమిన్ కే, పొటాషియం, మెగ్నీషియం అధికమొత్తంలో ఉంటాయి. పచ్చి మొలకెత్తిన గింజల్లో తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి. లావు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇవి డెస్ట్ ఛాయిస్. ఇదంతా నాణానికి ఓ వైపు మాత్రమే. రెండో వైపు మన ఆరోగ్యం దెబ్బ తీసే విషయాలు చాలా ఉన్నాయి. పచ్చి మొలకెత్తిన గింజల్లో ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఈ కోలీ, సాల్మోనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియా వాటిలో ఉంటాయి. పచ్చి వాటిని తింటే ఫుడ్ పాయిజన్ గా అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. చిన్న పిల్లలు, గర్భిణులు, ముసలి వాళ్లు, వ్యాధి నిరోధక శక్తి సరిగా లేని వాళ్లకు ఇది మంచి ఛాయిస్ కాదు. బాగా కనిగూ కూడా అందులోని చాలా రకాల క్రిములు చనిపోవు.

ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ పెంచే సీక్రెట్ టిప్స్..

రోజుకు 5 నిమిషాలు చాలు!



శ్వాసక్రియ అనేది కేవలం శరీరానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా చేసే వ్యవస్థ మాత్రమే కాదు. శరీరం, మనస్సు, ఆత్మను శక్తివంతం చేసే ఒక యోగం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, నృహతో శ్వాస తీసుకోవడం లేదా ప్రాణాయామం చేస్తే రోగనిరోధక శక్తి బలోపేతమవుతుంది. మానసిక, శారీరక శ్రేయస్సుకు ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతిరోజూ క్రమబద్ధమైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేస్తే మనస్సు తేలికపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇవి ఒక కవచంలా శరీరాన్ని వ్యాధుల నుంచి సంరక్షిస్తాయి. ఒత్తిడి, కాలవ్యం, జీవనశైలి సంబంధిత రుగ్మతలను రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరిచే ఈ ప్రపంచంలో.. రోజుకు కనీసం 5-10 నిమిషాలు ప్రాణాయామం చేస్తే లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు..

ప్రాణాయామం

ఆయుర్వేదం శ్వాసను ప్రాణ శక్తిగా నిర్వచిస్తుంది. ఈ కదలికలో అడ్డంకులు ఉంటే రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియకు అంతరాయం కలుగుతుంది. మానసిక సమతుల్యతను ప్రభావితమవుతుంది. అందువల్ల అనులోమ్ విలోమ్ వంటి పద్ధతులు శక్తి మార్గాలను శుద్ధి చేస్తాయి. దోషాలను సమతుల్యం చేస్తాయి. రక్తంలోకి ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంచుతాయి. క్రమం తప్పకుండా ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల శోషరస ప్రవాహాన్ని పెరిగి శరీరం విషాన్ని సమర్థవంతంగా

తొలగించడానికి వీలు కలుగుతుంది. ప్రాణాయామం చేసేందుకు ముందుగాపద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. చేత్తో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా గాలిని పీల్చి కొంతసేపు అలాగే అపి ఉంచాలి. తర్వాత కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా వదలాలి. ఆ తర్వాత ఇదే పద్ధతిని కుడి రంధ్రంతో చేయాలి.

కపాలభాతి

మరో శక్తివంతమైన అభ్యాసం కపాలభాతి. ఇది శ్వాస క్రియలో అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఉదర అవయవాలను

టోన్ చేస్తుంది. జీర్ణక్రియను సక్రియం చేయడం, శ్లేష్మాన్ని వదులు చేయడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కపాలభాతి చేయడం కోసం ముందు గాలి వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి సౌకర్యవంతమైన స్థితిలో కూర్చోవాలి. ఉదర కండరాలను ఉపయోగించి బలవంతంగా గాలిని బయటకు వదలాలి. శ్వాసను సహజంగానే తీసుకోవాలి.

బ్రహ్మరీ ప్రాణాయామం

మనశ్శాంతి, మంచి నిద్ర కోసం బ్రహ్మరీ ప్రాణాయామం (హమ్మింగ్ బీ బ్రీతింగ్) చేయాలని యోగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బలమైన

రోగనిరోధక శక్తికి ఇది చాలా అవసరం. పద్మాసనంలో కూర్చుని చేతులతో కళ్ళు మూసుకుని ముక్కు ద్వారా లోతుగా గాలి పీల్చి నెమ్మదిగా వెలువలకు వదులుతూ ఉండాలి. తేనెటీగ శబ్దం వచ్చేలా శ్వాస వదలాలి. ప్రతిరోజూ 5 -10 నిమిషాలు చేసినా గణనీయమైన తేడాను గమనించవచ్చు.

భస్మికా ప్రాణాయామం

భస్మికా ప్రాణాయామం సాధన చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల బలం పెరుగుతుంది. ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగుపడటంతో పడుతుంది. ఈ అసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామం సాధన చేయడానికి

సీతు బంధాసనం

వీపు మీద పడుకుని మోకాళ్ళను తిండి వంచి పొదాలను నేలకు ఆనించాలి. తర్వాత చేతులను శరీరానికి దగ్గరగా చేర్చుకుని చేతులతో పొదాలను పట్టుకుని నెమ్మదిగా తుంటి భాగాన్ని పైకి లేపండి. ఊపిరి పీల్చుకుంటూ పొదాలు, భుజాలను నేలపై గట్టిగా నొక్కండి. శరీరం వంతెన ఆకారంలోకి వచ్చాక 30 సెకన్ల పాటు అదే స్థితిలో ఉండి గట్టిగా శ్వాస తీసుకుంటూ ఉండండి. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా వెన్నును నేలకు ఆన్పండి. ఈ అసనాన్ని సరిగ్గా సాధన చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు, థైరాయిడ్ గ్రంథులు సక్రియం అవుతాయి. శరీర శక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. అలాగే, రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది.

పుజారా వీడోర్కెలు

క్రికెట్కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన నయా వాల్.. అన్ని ఫార్మాట్ల నుంచి వైదొలుగుతున్నట్టు ప్రకటన

రాజ్కోట్ : సుమారు దశాబ్దకాలం పాటు టెస్టులో భారత క్రికెట్ బ్యాటింగ్కు వెన్నెముకగా నిలిచిన ‘నయా వాల్’ ఛటేశ్వర్ పుజారా అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కెరీర్కు వీడోర్కెలు పలికాడు. అన్ని ఫార్మాట్ల క్రికెట్ నుంచి తప్పుకుంటున్నట్టు ఆదివారం అతడు తన సోషల్ మీడియా ఖాతాల వేదికగా ప్రకటించాడు. 13 ఏండ్ల అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కెరీర్లో భారత్ తరపున 103 టెస్టులాడిన పుజారా.. 43.60 సగటుతో 7,195 పరుగులు చేశాడు. అతడి ఖాతాలో 19 శతకాలు, 35 అర్ధ శతకాలున్నాయి. 2010లో భారత క్రికెట్లోకి అడుగుపెట్టిన పుజ్జీ (పుజారా ముద్దుపేరు).. టెస్టుల్లో రాహుల్ ద్రవిడ్ వదిలివెళ్లిన మూడో స్థానాన్ని వందకు వందశాతం భర్తీచేసి భారత క్రికెట్ అభిమానులతో ‘నయా వాల్’ అనిపించుకున్నాడు. చివరిసారిగా అతడు 2023 వరల్డ్ టెస్ట్ చాంపియన్షిప్ (డబ్ల్యుటీసీ)లో భాగంగా టీమిండియా తరపున ఆస్ట్రేలియాతో ఆఖరి మ్యాచ్ ఆడాడు. కొత్త కుర్రాళ్ల రాకతో పాటు ఫామిలేమితో జట్టుకు దూరమైన ఈ సౌరాష్ట్ర దిగ్గజం.. తన చివరి మ్యాచ్ ఆడిన రెండేండ్ల తర్వాత అంతర్జాతీయ క్రికెట్కు వీడోర్కెలు పలికాడు. వన్డేలో అతడు భారత్ తరపున ఐదు మ్యాచ్లు ఆడాడు.

పోరాట యోధుడు
భారత క్రికెట్లో ముఖ్యంగా టెస్టుల్లో తరానికి ఓ బ్యాటర్ టీమిండియాకు సైలెంట్ వారియర్స్లా పోరాడారు. భారత క్రికెట్ ఆరంభంలో ఆ బాధ్యతలను సునీల్ గవాస్కర్ మోస్తే ఆ తర్వాత ఆ భారాన్ని సుమారు రెండుదశాబ్దాల పాటు ద్రవిడ్ మోశాడు. మునపటితరంలో అత్యుత్తమ పేసర్లకు తనదైన డిఫెన్స్తో చుక్కలు చూపించిన ద్రవిడ్ రిటైర్మెంట్ తర్వాత ఆ స్థానాన్ని భర్తీ చేసేది ఎవరా? అని చూస్తుండగా నేనున్నానంటూ వచ్చాడు పుజారా. దేశవాళీలో సౌరాష్ట్ర తరపున అడుతూ జాతీయ సెలక్షన్ల దృష్టిలో పడ్డ అతడు.. 2010లో బెంగళూరులో ఆస్ట్రేలియాతో టెస్టులో ఆరంగేట్రం చేశాడు. ద్రవిడ్ మాదిరిగానే బౌలర్లకు కొరకరాని కొయ్యగా మారుతూ ఒత్తిడిలోనూ ప్రశాంతంగా ఆడటంలో దిట్ట అయిన పుజారా టెస్టు అరంగేట్రం తర్వాత రెండేండ్లకు హైదరాబాద్లో న్యూజిలాండ్తో మ్యాచ్లో తన తొలి టెస్టు శతకాన్ని సాధించాడు. ఆ తర్వాత రెండు నెలలకే ఇంగ్లండ్తో అమృదాబాద్ టెస్టులో డబుల్ సెంచరీ బాదాడు. పేసర్లకు న్యరధామంగా ఉండే సౌతాఫ్రికా పిచ్లపై 2013లో జోహన్నెస్బర్గ్ టెస్టులో డేల్ స్టెయిన్, మార్న్ మోర్గెల్, వెర్నాస్ ఫిలాండర్ల వంటి మేటి బౌలర్లను సమ-ర్థవంతంగా ఎదుర్కుని 153 రన్స్ చేసి మ్యాచ్ను కాపాడాడు. 2017లో రాంచీలో ఆసిన్తో ఆడిన టెస్టు అయితే అతడి కెరీర్లో ఓ మైలురాయి అని చెప్పక తప్పదు. ఆ టెస్టులో ఏకంగా 525 బంతులను ఎదుర్కున్న అతడు.. 202 రన్స్ చేశాడు.

ఆసిన్ గడ్డపై..
ఇక ఆస్ట్రేలియాలో భారత జట్టు 2018-19, 2020-21లో



బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీని గెలవడంలో పుజారాది కీలకపాత్ర. భారత జట్టు ఆసిన్ గడ్డపై తొలి సిరీస్ విజయం సాధించిన 2018-19 సిరీస్లో పుజారా నాలుగు టెస్టులాడి 521 పరుగులతో టాప్



న్న జట్టును 246 బంతులెదుర్కుని 123 రన్స్ చేశాడు. రెండో ఇన్నింగ్స్లోనూ 71 రన్స్ చేసి భారత విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. 2021 వరల్డునలో ఆసిన్ పేసర్లు స్టార్స్, హేజిల్వుడ్, కమిన్స్ త్రయం.. పుజారా బాడీని టార్గెట్ చేస్తూ బంతులు సంధించినా అతడు వెరవలేదు. సిడ్నీ టెస్టును భారత్ కాపాడుకున్నా.. బ్రిస్బేన్లో చారిత్రాత్మక విజయాన్ని సాధించినా అందులో పుజారా పాత్ర మరువలేనిది. రహనే, కోహ్లాతో కలిసి చారిత్రాత్మక ఇన్నింగ్సులు ఆడిన పుజారా స్థానాన్ని భర్తీ చేసి అటగాడెవరో చూడాలి మరి!
రాజ్కోట్ నుంచి కుటుంబంతో కలిసివచ్చిన ఓ అబ్బాయి.. భారత క్రికెట్లోకి అడుగుపెట్టాలనే కలను నెరవేర్చుకున్నాడు. భారత జెర్సీని ధరించడం, జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించడం, మైదానంలో జట్టుకోసం నా అత్యుత్తమ ప్రదర్శనను ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నించడం.. ఇవన్నీ మాటల్లో చెప్పలేని అనుభూతులు. కానీ ఎంత మంచి విషయాలకైనా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ముగింపు చెప్పాల్సిందే. అన్ని ఫార్మాట్ల క్రికెట్ నుంచి రిటైర్ కావాలని నిర్ణయించుకున్నా. సౌరాష్ట్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్, బీసీసీఐతో పాటు నేను ప్రాతినిధ్యం వహించిన అన్ని జట్లకు, నాకు మద్దతుగా నిలిచినవారందరికీ కృతజ్ఞతలు’ -పుజారా

ఆస్ట్రేలియాకు ఓదార్పు విజయం సిరీస్ సఫారీల సొంతం

మకాయ్ : దక్షిణాఫ్రికా పర్యటనను ఆస్ట్రేలియా విజయంతో ముగించింది. మూడు వన్డే సిరీస్లో భాగంగా తొలి రెండు మ్యాచ్లను గెలుచుకుని సిరీస్ నెగ్గిన ఆతిథ్య సౌతాఫ్రికా మూడో మ్యాచ్లో దారుణంగా తడబడింది. మ్యాచ్లో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ఆసిన్.. నిర్ణీత ఓవర్లలో 2 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి 431 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసింది. వన్డేలో ఆ జట్టుకు ఇది రెండో (434 హయాస్కె) అత్యుత్తమ స్కోరు. ఓపెనర్లు ట్రావిస్ హెడ్ (108 బంతుల్లో 142, 17 ఫోర్లు, 5 సిక్స్లు), మెచెల్ మార్న్ (106 బంతుల్లో 100, 6 ఫోర్లు, 5 సిక్స్లు) శతకాలతో చెలరేగి తొలి వికెట్కు 250 పరుగుల రికార్డు భాగస్వామ్యుని నెలకొల్పారు.
అనంతరం కామెరూన్ గ్రీన్ (55 బంతుల్లో 118 నాటౌట్, 6 ఫోర్లు, 8 సిక్స్లు) సుడిగాలి ఇన్నింగ్స్ ఆడి శతకం బాదగా అలెక్స్ కేరీ (37 బంతుల్లో 50 నాటౌట్, 7 ఫోర్లు) సైతం ఓ చేయి వేయడంతో ఆసిన్ భారీ స్కోరు చేసింది. ఛేదనలో సఫారీలు 24.5 ఓవర్లలో 155 పరుగులకే కుప్పకూలి 276 పరుగుల భారీ తేడాతో పరాభవాన్ని మూలగట్టుకున్నారు. వన్డేలో దక్షిణాఫ్రికాకు పరుగుల పరంగా ఇదే అతిపెద్ద (గతంలో భారత్పై 243 రన్స్ తేడాతో అపజయం) ఓటమి. ఆసిన్ ఆల్రౌండ్ల కూపర్ కనోలి (5/22) ధాటికి సౌతాఫ్రికా బ్యాటింగ్ లైన్స్ కుదేలైంది. డెవాల్డ్ బ్రెవిస్ (49) టాప్ స్కోరర్. మూడో వన్డే ఓడినా 2-1తో సిరీస్ సఫారీల వశమైంది.



దాదా కొత్త ఇన్నింగ్స్.. ప్రిటోరియా క్యాపిటల్స్ హెడ్కోచ్గా గంగూలీ

ఢిల్లీ: భారత క్రికెట్ జట్టు మాజీ సారథి సౌరభ్ గంగూలీ తన కెరీర్లో కొత్త ఇన్నింగ్స్ మొదలుపెట్టుతున్నాడు. దక్షిణాఫ్రికాలో జరిగే ‘ఎస్ఎ20’ లీగ్లో ప్రిటోరియా క్యాపిటల్స్ జట్టుకు దాదా హెడ్కోచ్గా వ్యవహరించనున్నాడు. ఈ మేరకు ప్రిటోరియా క్యాపిటల్స్ ఆదివారం తమ సోషల్ మీడియా ఖాతాల వేదికగా ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. 2026 సీజన్ నుంచి గంగూలీ తన బాధ్యతలను చేపట్టనున్నాడు. ప్రిటోరియా జట్టును ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ (జేఎస్డబ్ల్యూ స్పోర్ట్స్) నిర్వహిస్తున్న విషయం విదితమే.
క్యాపిటల్స్తో దాదాకు చాలాఏండ్లుగా మంచి అనుబంధముంది. బీసీసీఐ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలను చేపట్టకముందు ఐపీఎల్లో ఢిల్లీ జట్టుకు అతడు 2018-19 సీజన్కు టీమ్ డైరెక్టర్గా వ్యవహరించాడు. గతేడాది జేఎస్డబ్ల్యూ డైరెక్టర్ ఆఫ్ క్రికెట్గానూ బాధ్యతలు చేపట్టాడు. ఒక జట్టుకు పూర్తిస్థాయిలో హెడ్కోచ్గా పనిచేయనుండటం దాదాకు ఇదే మొదటిసారి. మరి బెంగాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (క్యాబ్), బీసీసీఐని సమ-ర్థవంతంగా నడిపించిన దాదా.. హెడ్కోచ్గా ఎలాంటి ముద్ర వేస్తాడో చూడాలి.



భారత్ ‘ఏ’ ఓటమి

బ్రిస్బేన్ : ఆస్ట్రేలియా మహిళల ‘ఏ’ జట్టుతో బ్రిస్బేన్ వేదికగా జరిగిన అనధికారిక టెస్టులో భారత ‘ఏ’ జట్టు ఓటమిపాలైంది. రెండో ఇన్నింగ్స్లో భారత్ నిర్దేశించిన 281 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఆసిన్ 85.3 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి ఛేదించింది.
అనిక (72), డార్వీ (68), రాచెల్ (64) రాణించారు.



దిగ్గజాల సరసన

హాల్ ఆఫ్ ఫేమ్లో షరపోవా, బ్రయాన్ బ్రదర్స్

న్యూఢెల్లీ (యూఎస్): మాజీ టెన్నిస్ స్టార్ మరియు షరపోవా, డబుల్స్ లెజెండ్స్ బ్రయాన్ బ్రదర్స్కు టెన్నిస్ హాల్ ఆఫ్ ఫేమ్లో చోటుదక్కింది. ఆదివారం నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో షరపోవాతోపాటు మైక్, బాబ్ బ్రయాన్ల పేర్లను దిగ్గజాల సరసన చేర్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి అమెరికా టెన్నిస్ క్లబ్ సెనెరా విలియమ్స్ ప్రత్యేక అతిథిగా హాజరై అందరినీ ఆశ్చర్యపర్చింది. స్టేజ్ వెనుక నుంచి రంగప్రవేశం చేసిన సెనెరా.. ‘మాజీ చిత్రర్థి, మాజీ అభిమాని.. చిరకాల ‘స్పీహితురాలు’ అంటూ షరపోవాను సభకు పరిచయం చేసింది. ప్రతిష్టాత్మక హాల్ ఆఫ్ ఫేమ్లో మరియు షరపోవాను



చేర్చుతున్నట్లు ప్రకటించింది. పెల్లెన్, రదుకాను శుభారంభం: మాజీ చాంపియన్ ఎమ్మా రదుకాను, ఆరో సీడ్ ఔన్ పెల్లెన్

యూఎస్ ఓపెన్లో శుభారంభం చేశారు. ఆదివారం జరిగిన మహిళల సింగిల్స్ తొలి రౌండ్లో రదుకాను 6-1, 6-2తో షిబహారాపై గెలుపొందింది. మరో మ్యాచ్లో హోంబ్రుస్వోవా 6-3, 7-6 (3)తో సెలెష్టెమెటోవాని, 31వ సీడ్ ఫెర్నాండెజ్ 6-2, 6-1తో మరీనోను ఓడించి రెండో రౌండ్కు చేరారు. పురుషుల సింగిల్స్ మొదటి రౌండ్లో పెల్లెన్ 6-3, 6-2, 6-4తో బుస్సె, 16వ సీడ్ మెన్నిక్ 7-6(5), 6-3, 6-4తో జార్పై, 18వ సీడ్ డవిడ్విచ్ 6-1, 6-1, 6-2తో షెన్చెంకోపై నెగ్గారు.

యూదగిరిగుట్ట: రాష్ట్రంలో యూరియా కొరతపై బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు ద్రామాలు తెలరేపాయని భువనగిరి ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. యూరియా విషయంలో బీజేపీ అడ్డుకున్న రాంచందర్ రావు, మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు అవగాహన లేకుండా మళ్లీడుతున్న ప్రజలకు తప్పుదారి వచ్చేసినా దిగువని విమర్శించారు. ఆదివాసీలు యూరింగిరిగుట్టలో ప్రభుత్వ ప్రాధుమ్యం ఆలోచ్య కేంద్రంలో సీఎంఆర్ నిధులతో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన వాలర్ ఫిల్టర్ ఫ్లాంట్ ను ప్రభుత్వ విస్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ అయిలయ్యతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఆనంతరం నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ...

కాంగ్రెస్ ఎంపీలందరం కలిసి పార్లమెంట్ లో కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చి, కేంద్ర మంత్రి సద్యాత్ చర్చలు జరిపి రాష్ట్రానికి 50 వేల మెట్రిక్ టన్నుల యూరియాను సాంక్రేస్ ని సేవించామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ ముఠాలు నమ్మ ప్రజలు ప్యాన్సికన్ కావొద్దని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ సాగుకు సరిపడా యూరియాను కేంద్రం పంపించకపోవడం వల్లే... రాష్ట్రంలో యూరియా కొరత ఏర్పడిందన్నారు. కానీ రాష్ట్రానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం సర్ ప్లస్ యూరియా ఉంటే... చిందరవడి రాష్ట్ర బీజేపీ అడ్డుకున్న రాంచందర్ రావు హోషి రాన్తెక్ మోట్లాడుతుంటే... మరోవైపు కాంగ్రెస్ ను దూషించడం పనిని పెట్టుకున్న మొత్తమే తెలివిలే హరీష్ రావు... యూరియాను ప్రభుత్వానికి తెరలేపానని ఎద్దేవా చేశారు. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ రెండూ కలిసి ఆడుతున్న ద్రామాతో ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు ఎ సమస్య వచ్చినా పరిష్కరించడానికి సీఎం రేపంత్ రెడ్డితో పాటు మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు నిత్యం అందుబాటులో ఉంటామని, దామోలాడుతున్న బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ ఉన్నతో పద్ధతినే నుండిచారు. నిత్యం గుజరాత్ మోడల్ గురించి మాట్లాడుతున్న ప్రధాని నరేంద్రమోడిని ప్రజలు క్రమంగా మర్చిపోతున్నారని, రానున్న రోజుల్లో దేశప్రజల చేతిలో బీజేపీకి భగంపాటు తప్పదని హెచ్చరించారు. ఇక యూదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయానికి ప్రపంచస్థాయి గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పుణ్యక్షేత్రంగా తీర్చిదిద్దాలనే ఆలోచన ప్రభుత్వానికి ఉందన్న ఆయన... స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు కనీస వసతులతో పాటు నాణ్యమైన వైద్యాన్ని అందుబాటులోకి తేవడానికి ప్రభుత్వానికి ప్రవేశజల్లే సామర్థ్యాన్ని చెప్పారు. అలాగే ఎంపీ నిధులతో యూదగిరిగుట్ట పీహెచ్ఐల్ టాయలెస్ వాచ్ రూమ్స్ ఏర్పాటు చేపెసానని హామీ ఇచ్చారు.



ఓజీ జన్మ 4 డేస్ లుంతే..!

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ సుజిత్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న ఓజీ సినిమా సెప్టెంబర్ 27న రిలీజ్ ఫిక్స్ చేశారు. ఈ సినిమాను డివివి దానయ్య భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ అభిమాని అయిన సుజిత్ ఆయన్ను తన ఫ్యాన్స్ ఎలా చూడాలని అనుకుంటున్నారో అలాంటి సినిమాగా ఓజీ చేస్తున్నారని తెలుస్తుంది. సినిమా మేకింగ్ పరంగా టాప్ క్లాస్ అనేలా ఉంటుందట. గ్యాంగ్ స్టర్ కథతో వస్తున్న ఓజీ సినిమా షూటింగ్ మరో 4 రోజులు మాత్రమే మిగిలి ఉందట. అది కూడా కొన్ని ప్యాచ్ వర్క్ మాత్రమే అని టాక్. సినిమాకు సంబంధించిన 2 డేస్ కాకినాడలో షూటింగ్.. మరో రెండు రోజులు హైదరాబాద్ లో ప్యాచ్ వర్క్ చేస్తే గుమ్మడికాయ కొట్టేయడమే అని తెలుస్తుంది. సినిమా రిలీజ్ ఇంకా నెల్ రోజులు మాత్రమే ఉన్న ఈ టైం లో ప్రమోషన్స్ కూడా మొదలు పెట్టబోతున్నారు మేకర్స్. ఆగస్టు 27 వినాయక చవితి సందర్భంగా సినిమా నుంచి మరో సాంగ్ రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. అది కూడా అదిరిపోతుందని అంటున్నారు. ధమ్మన్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్న ఓజీ సినిమా మ్యూజిక్ పరంగా సాంగ్స్ సృష్టల్ అనిపించేలా ఉంటుందట. సినిమా లో పవర్ స్టార్ స్టైలిష్ లుక్ ఫ్యాన్స్ కి పూనకాలు తెప్పిస్తుందని అంటున్నారు. ఇప్పటికే పవర్ స్టార్ సాంగ్ తో సినిమాపై హ్యాజ్ బజ్ పెంచాడు సుజిత్. ఇక నెక్స్ట్ సినిమాను ఫ్యాన్స్ అంచనాలకు మించి ఉండేలా చేస్తున్నారట. ఓజీ సినిమా ప్రి రిలీజ్ బిజినెస్ కూడా భారీగా జరుగుతుందని తెలుస్తుంది. ఓజీ సినిమా షూటింగ్ పూర్తైతే పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ వర్క్ కూడా త్వరగా పూర్తి చేసేలా సుజిత్ ప్లాన్ చేస్తున్నారట. తప్పుకుండా సుజిత్ ఈ సినిమాతో తాను ఎంత గొప్ప పవర్ స్టార్ ఫ్యాన్ అని ప్రూవ్ చేసుకోవాలని చూస్తున్నారు. పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ నుంచి రీసెంట్ గా హరి హర వీరమల్లు సినిమా వచ్చింది. ఆ సినిమా తర్వాత వస్తున్న ఓజీపై అంచనాలైతే త్రాస్తాయిలో ఉన్నాయి. మరి ఈ అంచనాలను అనుకునేలా సినిమా ఉంటుందా లేదా అన్నది చూడాలి. ఈ సినిమాలో పవన్ కళ్యాణ్ కి జతగా ప్రియాంక అరుల్ మోహన్ నటిస్తుంది. తెలుగులో ఆమెకు ఇది నాలుగో సినిమా. సరిపోదా శనివారం తో హిట్ కొట్టిన అమ్మడు ఓజీ తో ఎలాంటి క్రిజ్ తెచ్చుకుంటుందో చూడాలి.



క్యాట్ హీరోయిన్ తెలుగులో ఎప్పుడు..?

మలయాళ స్టార్ డైరెక్టర్ ప్రియదర్శన్ కూతురు కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ హీరోయిన్ గా తన టాలెంట్ చూపిస్తుంది. తనకు నచ్చిన పాత్రల్లో నటిస్తూ ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తూ వస్తుంది అమ్మడు. ప్రస్తుతం ఆమె లోక సినిమాతో ఈ నెల చివరన వస్తుంది. ప్రేమలు హీరో నెస్ట్ తో కలిసి కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ చేసిన ఈ లోక సినిమాను దామినిక్ అరుల్ డైరెక్ట్ చేశారు. ఈ సినిమాను వేఫారర్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ లో దుల్కర్ సల్మాన్ నిర్మించారు. ఆగష్టు 28న ఈ సినిమా మలయాళంలో రిలీజ్ అవుతుందగా ఈ సినిమాను అదే రోజు తెలుగులో కూడా రిలీజ్ చేస్తున్నారు. తెలుగులో కొత్త లోక టైటిల్ తో ఈ మూవీని రిలీజ్ చేస్తున్నారు. తెలుగులో ఈ మూవీని సితార బ్యానర్ రిలీజ్ చేస్తుంది. ఫిమేల్ సెంట్రల్ సినిమాగా వస్తున్న కొత్త లోక మీద హీరోయిన్ కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ చాలా కాన్ఫిడెంట్ గా ఉంది. మలయాళ సినిమాలు ఎప్పుడూ కొత్త కంటెంట్ తో సినిమాలు చేస్తారు. ఐతే ఈ కొత్త లోక కూడా కొత్త ప్రయత్నమే అని అంటుంది అమ్మడు. కొత్త లోకాతో మరోసారి తెలుగు ఆడియన్స్ ని పలకరిస్తుంది కళ్యాణి. అమ్మడు అంతకుముందు అఖిల్ తో హలో, సాయి ధరం తేజ్ తో చిత్రలహరి సినిమాలు చేసింది. ఆ తర్వాత ఎందుకో అమ్మడు తెలుగులో సినిమాలు చేయలేదు. ఆఫర్లు రాలేదా లేదా వచ్చినా కూడా కళ్యాణి చేయనని అన్నదా అని తెలియదు కానీ కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ మాత్రం తెలుగులో అసలు కనిపించట్లేదు. కొత్త లోక సినిమా ప్రమోషన్స్ కి ఇక్కడికి వస్తే మాత్రం కచ్చితంగా తెలుగులో నటించే విషయంపై ఆమెని నెటిజెన్లు ప్రశ్నల వర్షం కురిపిస్తారని చెప్పొచ్చు. లోక ఇంటర్వ్యూలో తనకు ప్రణవ్ మోహన్ లాల్ బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని.. మా గురించి ఎవరేం అనుకున్నా కూడా మా ఇద్దరికీ ఒకరంటే ఒకరం బాగా తెలుసు మాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదని అంటుంది కళ్యాణి.

ఒక్క చుక్క కన్నీటి కోసం 28 టేకులు

బాలీవుడ్ లోని అర్జిస్టుల్లో పర్వేక్షన్స్ గా పేరు తెచ్చుకున్న సీనియర్ నటి విద్యాబాలన్. ప్రతి సన్నివేశంలో ప్రతి చిన్న విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని జాగ్రత్తగా నటిస్తుంది గనుకనే బాలన్ గొప్ప పెర్ఫామర్ గా వెలిగిపోతోంది. అయితే తనలోని ఈ పర్వేక్షన్ ఎలా వచ్చింది? అంటే అందుకు పునాది వేసింది తన దాదా అని చెబుతోంది. దాదాగా పిలువందుకున్న దివంగత దర్శకుడు ప్రదీప్ సర్కార్ తమకు ఈ విషయాలన్నిటినీ కెరీర్ ఆరంభమే నేర్పించారని బాలన్ వెల్లడించింది. తామంతా ఆయన బాటలో నడుస్తామని తెలిపింది. 2005లో విడుదలైన పరిశీత చిత్రాన్ని రీమాస్టర్ చేసి తిరిగి 2025 ఆగస్టు 29న విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా తన గురువు, -పరిశీత- దర్శకుడు ప్రదీప్ సర్కార్ గురించి బాలన్ గుర్తు చేసుకున్నారు. నా ప్రారంభ రోజుల్లో ప్రతిదానికి దాదా పునాది వేసాడు. నా చిన్నతనంలోనే ప్రతిదీ ఆయన నుంచి నేర్చుకున్నాను. సీన్ తీసిప్పుడు ప్రతి డీటెయిల్ పైనా ఆయనకున్న తగ్గ అసమానమైనది. అతడు నటుల ప్రదర్శనల కోసం మాత్రమే కాదు.. సరైన సమయంలో పావురాలను ఎగురవేయడానికి .. సరైన సమయంలో కిటికీ వెలుపల ఆకులు పడేలా చేయడానికి కూడా వంద టేకులు తీసుకోగలడు. ప్రతిదానిలోనూ అయి ఉందని అతను నమ్ముతాడు! అని తెలిపింది విద్యా. ప్రతి సన్నివేశంలో కచ్చితత్వాన్ని కోరుకుంటాడని సర్కార్ ని ఆకాశానికెత్తేసారు. ఒకసారి నేను పాటలోని ఒక లైన్ కు కన్నీటి చుక్కను సరైన టైమ్ కి రాబట్టడానికి 28 టేకులు తీసుకున్నాను. అతడు కోరిన కచ్చితత్వం వచ్చేవరకూ ఎవరైనా అర్జిస్టు అలా చేయాల్సిందే. ఆయన మార్గదర్శకత్వం నాకు క్రాస్ లోని ప్రతి వివరం ఎలా గమనించాలో నేర్చుకున్నాను. 20 సంవత్సరాలుగా నాతో ఉన్న నా హెయిర్ స్టైలిస్ట్ శలక కూడా దాదా నుండి ప్రతిదీ నేర్చుకున్నాడు. అది మా అందరికీ ఆయన ఇచ్చిన బహుమతి అని బాలన్ చెప్పారు.