RNI. No. TELTEL /2022/ 89348

మన వార్తలు.. మన సమాచారం.. మన విశేషాల మాగాణ.. మన..

తెలంగాణ అవతరణ

ఆత్మ గౌరవ అక్షర సాక్ష్యం

తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 4 సంచిక : 131 పెద్దపల్లి ఎడిటర్ : పి. రామకృష్ణ ఆదివారం, మే,10, 2026 పేజీలు : 8 ➤ వెల : రూ. 5/-

టీవీకేకు వీసీకే మద్దతు

ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు లైన్ క్లియర్

తమిళ రాజకీయ ఉత్కంఠకు తెర..!

చెన్నై, మే 9:తమిళనాడు రాజకీయాల్లో కొనసాగుతున్న ఉత్కంఠకు తెరపడింది. నటుడు, రాజకీయ నాయకుడు విజయ్ నేతృత్వంలోని తమిళగ వెట్రి కళగం ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు అవసరమైన మేజిక్ ఫిగర్‌ను ఎట్టకేలకు చేరుకుంది. కీలక పరిణామంలో, విదుతలై చిరుత్తైగల్ కచ్చి పార్టీ టీవీకేకు తన మద్దతును ప్రకటించింది. శనివారం మధ్యాహ్నం వీసీకే అధినేత తిరుమావళవన్ తన పార్టీ మద్దతును విజయ్‌కు తెలుపుతూ అధికారిక లేఖను అందజేశారు. ఇప్పటికే కాంగ్రెస్, సీపీఐ, సీపీఎం పార్టీలు టీవీకేకు మద్దతు ప్రకటించగా, ఇప్పుడు వీసీకే కూడా తోడవడంతో విజయ్ బలం మెజారిటీ మార్కును (118) దాటింది. దీంతో తమిళనాడులో సంకీర్ణ ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు లైన్ క్లియర్ అయింది. అవసరమైన బలం సమకూరడంతో, విజయ్ నేడు నాలుగోసారి లోక్ భవన్ గవర్నర్ రాజేంద్ర విశ్వనాథ్ అర్లేకర్‌ను కలవనున్నారు. తన వద్ద ఉన్న ఎమ్మెల్యేల మద్దతు లేఖలను గవర్నర్‌కు సమర్పించి, ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు అనుమతి ఇవ్వాలని కోరనున్నారు.

మే 10వ తేదీతో ప్రస్తుత అసెంబ్లీ గడువు ముగియనుండటంతో, అంతకంటే ముందే కొత్త ప్రభుత్వం కొలువుదీరాల్సి ఉంది. గవర్నర్ నుంచి అనుమతి లభించిన వెంటనే, చెన్నైలోని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ ఇండోర్ స్టేడియంలో విజయ్ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. దీని కోసం ఇప్పటికే ఏర్పాట్లు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. దశాబ్దాల కాలంగా డీఎంకే, ఏఐఏడీఎంకేల మధ్యే సాగుతున్న తమిళ రాజకీయాల్లో విజయ్ రాక ఒక కొత్త శకానికి నాంది పలకబోతోంది. విజయ్ ముఖ్యమంత్రి కాబోతున్నారనే వార్తతో తమిళనాడు వ్యాప్తంగా ఆయన అభిమానులు, టీవీకే కార్యకర్తలు సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు.

బెంగాల్ ప్రజలకు

ప్రధాని సాష్టాంగ వందనం

కోల్‌కత్తా,మే 9:పశ్చిమ బెంగాల్ నూతన ముఖ్యమంత్రి సువేందు అధికారి ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రధాని మోదీ ప్రజలకు సాష్టాంగ వందనం చేశారు. ఆ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. కోల్‌కతాలోని బ్రిగేడ్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగిన ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి భారీగా ప్రజలు తరలివచ్చారు భారీ సంఖ్యలో హాజరైన ప్రజలను చూసిన ప్రధాని మోదీ ముందుగా చేతులు ఊపుతూ అభివాదం చేశారు. అనంతరం మోకాళ్లపై కూర్చుని, చేతులు జోడించి ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పశ్చిమ బెంగాల్ చరిత్రలో బీజేపీ తొలిసారిగా అధికారంలోకి వచ్చింది. తమకు మద్దతుగా నిలిచిన ఆ రాష్ట్ర ప్రజలకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఈ విధంగా తన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమానికి కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా సహా పలువురు బీజేపీ అగ్రనేతలు హాజరయ్యారు . దాదాపు పదిహేనేళ్లు పశ్చిమ బెంగాల్‌ను పాలించిన మమతా బెనర్జీ తాజా ఎన్నికల్లో ఓటమి పాలయ్యారు. గతంలో తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌లో ఉన్న సువేందు అధికారి, ఆ తర్వాత బీజేపీలో చేరి కీలక నేతగా ఎదిగారు. బెంగాల్‌లో బీజేపీ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించి ఏకంగా ముఖ్యమంత్రి అయిపోయారు.

దేశం మొత్తం తిరుగుతా..

మోడీని ఎండగడతా: వీహెచ్ కీలక ప్రకటన

హైదరాబాద్,మే 09: ప్రధాని మోడీ తెలంగాణ పర్యటనపై ప్రభుత్వ సలహాదారు వీ.హనుమంతరావు కీలక ప్రకటన చేశారు. జనగణనలో భాగంగా బీసీ కులగణననూ చేపట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ వీహెచ్ నిరవధిక నిరాహార దీక్ష చేపట్టారు. హైదరాబాద్ అంబర్‌పేటలోని తన నివాసంలో ఉదయం పదిన్నర గంటల నుంచి ఆయన దీక్ష మొదలెట్టారు. ఈ సందర్భంగా వీహెచ్ మాట్లాడుతూ.. జనగణనలో బీసీల కాలం మెన్షన్ చేయాలి. బీసీ జనం పెరుగుతున్నారు.. జనగణన ద్వారా మాకు న్యాయం చేయాలి. ఎస్సీ, ఎస్టీల న్యాయం చేస్తున్నారు.. బీసీలు మీకు కనబడటం లేదా? అని ప్రశ్నించారు.

మోడీకి రెండు లెటర్స్ రాశాము.. వాటికి జవాబు చెప్పాలి. బీసీలపై నిర్ణయం తీసుకున్న తర్వాతే మోడీ తెలంగాణకు రావాలి. బీసీలకు న్యాయం జరగాలి.. ఉద్యోగాలు రావాలి.. మోడీ నిర్ణయం తీసుకునేలా తెలంగాణ బీజేపీ ఎంపీ ఒత్తిడి చేయాలని. దేశాన్ని ముక్కలు చేయాలనే ఉద్దేశంతో బీజేపీ, మతపరంగా ముందుకు వెళ్తోంది.

మహిళా రిజర్వేషన్లలోనూ బీసీలకు కోట ఇవ్వలేదు.. దీనిపైమా కాంగ్రెస్ ఎం పీలు పార్లమెంట్లో కొట్లాడారు.. తరచూ బీసీని అని చెప్పుకునే మోడీ నా ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పిన తర్వాతనే తెలం గాణలోఅడుగుపెట్టాలి. లేకపోతే దేశం మొత్తం తిరిగి మోడీని, బీజేపీని ఎండగడతా అని వీహెచ్ కీలక ప్రకటన చేశారు.

సీఎంగా సువేందు ప్రమాణ స్వీకారం..

మనసు మార్చుకున్న మమతా బెనర్జీ..

కోల్‌కతా, మే 9: 'నాపై గెలిచింది బీజేపీ కాదు, ఎన్నికల కమిషన్. నేను రాజీనామా చేయను' అని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆమె ఇప్పటి వరకు ముఖ్యమంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయలేదు. శనివారం సువేందు అధికారి ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన తర్వాత మమతా బెనర్జీ మనసు మార్చుకున్నారు. తన ఎక్స్ ఖాతాలో బయోను మార్చారు. పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి (15, 16, 17వ శాసనసభ) అని రాసుకున్నారు. అంతకు ముందు పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి అని ఉండేది.కాగా, ముఖ్యమంత్రి పదవికి మమతా బెనర్జీ రాజీనామా చేయకపోవడంతో గురువారం నాడు పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని గవర్నర్ ఆర్.ఎన్.రవి రద్దు చేశారు. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 174(2)(బి) ప్రకారం రాష్ట్ర శాసనసభను అధికారికంగా రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటన విడుదల చేశారు. 2026 మే 7 నుంచి ఈ ఆదేశాలు అమలవుతాయని గవర్నర్ తెలిపారు.

సువేందు ప్రమాణ స్వీకారం..

మనసు మార్చుకున్న మమతా బెనర్జీ

కోల్‌కతా,మే 9: 'నాపై గెలిచింది బీజేపీ కాదు, ఎన్నికల కమిషన్. నేను రాజీనామా చేయను' అని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే.

ఆమె ఇప్పటి వరకు ముఖ్యమంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయలేదు. శనివారం సువేందు అధికారి ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన తర్వాత మమతా బెనర్జీ మనసు మార్చుకున్నారు.

తన ఎక్స్ ఖాతాలో బయోను మార్చా రు. పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి (15,16,17వ శాసనసభ) అని రాసుకున్నారు. అంతకుముందు పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి అని ఉండేది.కాగా, ముఖ్యమంత్రి పదవికి మమతా బెనర్జీ రాజీనామా చేయ కపోవడంతో గురువారం నాడు పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని గవర్నర్ ఆర్.ఎన్.రవి రద్దు చేశారు. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 174(2) (బి) ప్రకారం రాష్ట్ర శాసనసభను అధికారికంగా రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటన విడుదల చేశారు. 2026 మే 7 నుంచి ఈ ఆదేశాలు అమలవుతాయని గవర్నర్ తెలిపారు.

కేరళ సీఎం అభ్యర్థిపై కొనసాగుతున్న ఉత్కంఠ

తిరువనంతపురం, మే 9: కేరళ సీఎం ఎవరవుతారే విషయంలో ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది. కేరళ కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంత్రి ఎంపిక పంచాయతీ ప్రస్తుతం ఢిల్లీకి చేరింది. ముఖ్యమంత్రి ఎవరనేది తేల్చేందుకు ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే నివాసంలో కీలక సమావేశం ప్రారంభమైంది. ఈ సమావేశానికి రాహుల్ గాంధీ కూడా హాజరయ్యారు. ప్రస్తుతం కేరళ సీఎం రేసులో వీడీ సతీశన్, రమేష్ చిన్నితలా, కేసీ వేణుగోపాల్ ఉన్నారు. ఇక ఖర్గే నివాసానికి కేరళ కాంగ్రెస్ ముఖ్యనేతలు కూడా చేరుకున్నారు. ఇప్పటికే ఈ విషయమై ఎమ్మెల్యేల అభిప్రాయాన్ని పరిశీలకులు సేకరించారు. అనంతరం, ఎమ్మెల్యేల అభిప్రాయాలపై అధిష్టానానికి నివేదిక ఇచ్చారు.ఈ నేపథ్యంలో కేరళలో కీలకమైన నేతలతో చర్చించిన అనంతరం ఏఐసీసీ నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్టు తెలుస్తోంది. కేరళ సీఎం ఎవరనే దానిపై ఈరోజు సాయంత్రానికి ఒక స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్టు సమాచారం.

ఇదిలా ఉంటే.. సతీశన్, రమేశ్ చిన్నితలా, కేసీ వేణుగోపాల్‌కు మద్దతుగా రాష్ట్రంలో వారి మద్దతుదారులు ప్రచారాన్ని హోరెత్తిస్తున్నారు. ర్యాలీలు నిర్వహించడంతో పాటు అనేక ప్రాంతాల్లో తమ ప్రియతమ నాయకుల బిల్‌బోర్డులు, పోస్టర్లు ఏర్పాటు చేశారు.

కేరళ సీఎం అభ్యర్థిపై కొనసాగుతున్న ఉత్కంఠ

తిరువనంతపురం, మే 9: కేరళ సీఎం ఎవరవుతారే విషయంలో ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది. కేరళ కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంత్రి ఎంపిక పంచాయతీ ప్రస్తుతం ఢిల్లీకి చేరింది. ముఖ్యమంత్రి ఎవరనేది తేల్చేందుకు ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే నివాసంలో కీలక సమావేశం ప్రారంభమైంది. ఈ సమావేశానికి రాహుల్ గాంధీ కూడా హాజరయ్యారు. ప్రస్తుతం కేరళ సీఎం రేసులో వీడీ సతీశన్, రమేష్ చిన్నితలా, కేసీ వేణుగోపాల్ ఉన్నారు. ఇక ఖర్గే నివాసానికి కేరళ కాంగ్రెస్ ముఖ్యనేతలు కూడా చేరుకున్నారు. ఇప్పటికే ఈ విషయమై ఎమ్మెల్యేల అభిప్రాయాన్ని పరిశీలకులు సేకరించారు. అనంతరం, ఎమ్మెల్యేల అభిప్రాయాలపై అధిష్టానానికి నివేదిక ఇచ్చారు.ఈ నేపథ్యంలో కేరళలో కీలకమైన నేతలతో చర్చించిన అనంతరం ఏఐసీసీ నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్టు తెలుస్తోంది. కేరళ సీఎం ఎవరనే దానిపై ఈరోజు సాయంత్రానికి ఒక స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్టు సమాచారం.

ఇదిలా ఉంటే.. సతీశన్, రమేశ్ చిన్నితలా, కేసీ వేణుగోపాల్‌కు మద్దతుగా రాష్ట్రంలో వారి మద్దతుదారులు ప్రచారాన్ని హోరెత్తిస్తున్నారు. ర్యాలీలు నిర్వహించడంతో పాటు అనేక ప్రాంతాల్లో తమ ప్రియతమ నాయకుల బిల్‌బోర్డులు, పోస్టర్లు ఏర్పాటు చేశారు.

భారత్‌పై చైనా బండారం బట్టబయలు..

పాక్‌కు సాయం..!

బీజింగ్: గతేడాది భారత్‌తో జరిగిన నాలుగు రోజుల యుద్ధంలో పాకిస్తాన్‌కు సైనికపరమైన సాంకేతిక సాయం అందజేసిన విషయాన్ని చైనా ధ్రువీకరించింది. ఆ దేశం ఇలా ఒప్పుకోవడం ఇదే మొదటిసారి కావడం గమనార్హం. ఏవియేషన్ ఇండస్ట్రీ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ చైనా(ఏవీఐసీ) సంస్థ అధీనంలోని చెంగ్డు ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ డిజైన్, రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఇంజనీరింగ్ అధికారి ఝూంగ్ హెంగ్ తాజాగా అధికార చైనా టీవీకిచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఈ విషయం వెల్లడించారు. ఈ సంస్థ చైనా అత్యాధునిక యుద్ధ విమానాలను, డ్రోన్ల డిజైన్లను రూపొందిస్తుంటుంది. గతేడాది మేలో ఆపరేషన్ సిందూర్ ప్రకటించిన భారత్ పాకిస్తాన్‌లోని ఉగ్రవాద కేంద్రాలతోపాటు వైమానిక, సైనిక స్థావరాలపైనా దాడులు చేసి, తీవ్రంగా దెబ్బతీయడం తెలిసిందే.

ఆ నాలుగు రోజుల యుద్ధం సమయంలో పాకిస్తాన్‌కు సాంకేతిక మద్దతిచ్చామని ఝూంగ్ తాజాగా వెల్లడించారు. పాకిస్తాన్ వద్దనున్న జె--10సీఈ యుద్ధ విమానాలు ఏవీఐసీ అనుబంధ సంస్థ తయారు చేసినవే కావడం గమనార్హం. 'ఆ నాలుగు రోజులపాటు జెట్ విమానాల శబ్దాలు, హెచ్చరిక సైరన్ల మోతలతోపాటు ఉదయం వేళలోనే 50 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతల్లో పనిచేయడం మాకు శారీరకంగానే కాదు, మానసికంగా కూడా పెద్ద పరీక్షగా అనిపించింది. అయితే, మేం తయారు చేసిన జె10సీఈ యుద్ధ విమానాలు సామర్థ్యానికి తగ్గట్లుగా పనిచేసేలా చూడటం మా బాధ్యత'అని ఝూంగ్ వివరించారు. భారత్‌తో నాలుగు రోజుల యుద్ధ సమయంలో పాకిస్తాన్‌కు సాయం అందించారన్న ఆరోపణలపై చైనా విదేశాంగ శాఖ, సైనికాధికారులు ఇప్పటికీ సూటిగా సమాధానం ఇవ్వకపోవడం గమనార్హం.

సంపాదకీయం

విపక్షాల ఐక్యతను బలోపేతం చేసిన మోడీ!

ప్రజాస్వామ్యంలో నిరంకుశం చేస్తామంటే కుదరదు. ప్రతి విషయంలోనూ అలాగే వ్యవహరిస్తున్న మోడీ, ఇప్పుడు 131వ రాజ్యాంగ సవరణ విషయంలోనూ అలాగే చేసారు. మహిళా బిల్లు సందర్భంగా సరిగ్గా అదే జరిగింది. బిజెపి నిరంకుశ విధానంపై ఓ రకంగా తిరుగుబాటుగానే భావించాలి. అలాగే విపక్షాలను ఐక్యం చేసిన ఘనత కూడా మోడీదనే చెప్పాలి. వారి ఓటు చెక్కుచెదరకుండా వేయగలిగారు. అలాగే వారంతా ఒక్కటిగా నిలబడేలా చేశారు. ఇది భవిష్యత్ రాజకీయాలకు కీలక మలుపుగా భావించాలి. అందుకే 131వ రాజ్యాంగ సవరణ వీగిపోయింది. ఇకపోతే మహిళా బిల్లు వేరు..డీ లిమిటేషన్ వేరు. 2023లోనే దీనిని ఆమోదించి, 2029 నుంచి అమల్లోకి తీసుకుని వస్తామని గతంలోనే చెప్పారు. అనూహ్యంగా ఇప్పుడు రెండూ కలగలిపి తీసుకుని రావడం ద్వారా బిజెపికి శృంగభంగం తప్పలేదు. నిజానికి ఈ బిల్లులను తీసుకుని వచ్చే ముందు అఖిలపక్షంలో చర్చించలేదు. విపక్షాలను విశ్వాసంలోకి తీసుకోలేదు. సొంతపార్టీలో చర్చించలేదు. ఎన్డిఎ పక్షాలతోనూ చర్చించలేదు. బహుశా మోడీ, అమిత్ షాలు మాత్రమే చర్చించుకుని ఈ సవరణ బిల్లుకు యత్నించి ఉంటారు. బహుశా వారు ఇలాంటి పరిణామం ఎదురవుతుందని కూడా ఊహించ ఉంటారు. దీనిని ఆసరాగా చేసుకుని విపక్షాలను ఎండగట్టాలన్న ఉద్దేశం కూడా ఇందులో దాగి ఉంటుంది. అయితే విపక్షాల ఐక్యత ఇప్పుడు మోడీకి సవాల్ కానుంది. మొన్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో బిజెపి సంపూర్ణ మెజార్టీ కోల్పోయింది. కేవలం ఎన్డిఎ పక్షాల మద్దతుతో ప్రభుత్వం కొనసాగుతోంది. కనీసం ఎన్డిఎ పక్షాలతో అయినా మోడీ సమగ్రంగా చర్చించి ఉంటారని అనుకోవడానికి లేదు. ఒకప్పుడు బిజెపిలో మేధావి వర్గం ఉండేది. ఏదైనా సమస్యను ముందు పార్టీలో మేధావి వర్గంతో చర్చించేవారు. ఎత్తులు వేసేవారు. కానీ మోడీ వచ్చాక పెద్దలను దూరం పెట్టారు. ఇప్పుడు పెద్దా, చిన్నా అంతా ఆయనే. అందుకే మహిళా బిల్లు ముసుగులో డీలిమిటేషన్ తీసుకుని రావాలన్న ఎత్తుగడలను ప్రతిపక్షాలు ఉమ్మడి గా చిత్తుచేశాయి. మహిళా బిల్లును ఉన్నపళంగా అమలు చేయడానికి విపక్షాలు సిద్దంగా ఉన్నాయి. కానీ మోడీ ఎందుకనో అలా చేయకుండా మెలికి పెట్టారు. డీలిమిటేషన్ వల్ల కూడా సభ్యుల సంఖ్య పెరిగితే కూడా నష్టమే. 542 స్థానాలు ఉన్న లోక్‌సభ 600 వరకు పెరిగితే ఫర్వాలేదు. కానీ 816 లేదా 850కి పెంచాలన్న తీరు మాత్రం ఆమోదించదగ్గది కాదు. రాజకీయంగా పదవులు పెరిగితే దేశానికి నష్టమే తప్ప లాభం లేదు. పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాల్లో బిజెపి వ్యవహరించిన తీరు, దానిని తిరస్కరించిన వైనం బిజెపికి గుణపాఠం కావాలి. ఇప్పటికైనా మేల్కొని ప్రజాస్వామ్య బద్దంగా పాలన చేయకుంటే విపక్షాలు మరింత ఐక్యం అవుతాయని నిరూపించాయి. ఇప్పటికే సర్ ప్రక్రియ సెగరేపుతోంది. ఇప్పుడు 131 సవరణ తోడయ్యింది. ప్రజలు ఎప్పుడూ బిజెపి వెంటే ఉంటారని అనుకోవడానికి లేదు. తాజా 131 సవరణ ప్రతిపాదన దక్షిణాదిలో కూడా తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. తమకున్న అధికారం పోతోఉందని, తమ ప్రాతినిధ్యానికి విలువ ఉండదన్న భావనలో ఇక్కడి నేతలు వచ్చారు. అందుకే దక్షిణ్యాది నేతలు కేంద్ర ప్రభుత్వం హడావిడిగా తెచ్చిన నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేసారు. మోదీ సర్కారుకు ఓటమి రుచి చూపించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ముందుపెట్టి.. డీలిమిటేషన్ బిల్లును ఆమోదింపజేసుకోవాలన్న కేంద్ర ఎత్తుగడను లోక్‌సభలో శుక్రవారం మూకుమ్మడిగా తిప్పికొట్టడం వెనక ఈ ఐక్యత స్పష్టంగా కనిపించింది. మహిళా రిజర్వేషన్ చట్ట సవరణ బిల్లు సభలో వీగిపోయేలా చేయటంలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఎంపీలు కూడా కీలకపాత్ర పోషించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పార్టీలు మినహా తెలంగాణ, కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటకలోని ఎన్డీయే యేతర పార్టీల ఎంపీలంతా ఈ బిల్లును మరో ఆలోచనకు తావులేకుండా తిరస్కరించారు. తమిళనాడుకు చెందిన 38మంది, కేరళలోని 20 మంది, తెలంగాణలోని 9మంది, కర్ణాటకలోని 9 మంది ఎన్డీయే యేతర ఎంపీలు డీలిమిటేషన్ బిల్లును అడ్డుకోవటంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. డీలిమిటేషన్ బిల్లును బహిరంగా తగులబెట్టి తమ నిరసన ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో చూడాలని కేంద్రాన్ని తమిళనాడు సిఎం స్టాలిన్ సవాల్ చేశారు. పార్లమెంటులోనూ తమిళనాడు ఎంపీలు నల్ల దుస్తులు ధరించి బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా బలంగా పోరాటం చేశారు. కొత్తగా జనాభా లెక్కలను సేకరించకుండానే మోదీ సర్కారు ఏకపక్షంగా, హడావిడిగా డీలిమిటేషన్‌కు పూనుకోవటం పై అందరిలోనూ అనుమానాలు బలపడ్డాయి. కేంద్రం దక్షిణాదికి ద్రోహం చేస్తోందని ఎలుగెత్తారు. తమ రాష్ట్రాల ప్రాతినిధ్యం లేకుండానే భవిష్యత్తులో ఉత్తరాది బలంతో కేంద్రంలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు జరిగేలా దక్షిణాది ప్రాతినిధ్యంతో పనిలేకుండా చేయటమే మోదీ సర్కారు అసలు లక్ష్యమని విమర్శలు గుప్పిం చారు. రాజ్యాంగాన్ని బలహీనపర్చి, దేశ ఎన్నికల ముఖచిత్రాన్నే మార్చేయాలని కేంద్రం కుట్ర చేస్తోందని కమ్యూనిస్టు పార్టీలు కూడా పోరాటం చేశాయి. అందుకే కసిగా ఉన్న స్టాలిన్ 'ఢిల్లీని తమిళనాడు ఓడించింది' అని ప్రకటించారు. ఈ క్రమంలో ఇప్పుడు బిజెపి పునరాలోచన చేయాలి. పెద్దలను, మేధావులను గౌరవించడం అలవాటు చేసుకవాలి. కీలకమైన ఇలాంటి సవరణల సందర్భంలో విపక్షాలను విశ్వాసంలోకి తీసుకో వాలి.

కుప్పకూలిన 80 ఏళ్ల రావి చెట్టు వృక్షానికి పునర్జన్మ: సింగరేణి ఆర్జీ-1 జియం లలిత్ కుమార్ చొరవతో 80 ఏళ్ల రావి చెట్టు వృక్షానికి పునఃప్రతిష్ఠ

తెలంగాణ అవతరణ ప్రతినిధి గోదావరిఖని పర్యావరణ పరిరక్షణలో సింగరేణి సంస్థ ఎప్పుడూ ముందుంటుందని మరోసారి నిరూపితమైంది. ఆర్జీ-1 ఏరియా పరిధిలోని జీడీకే 11 ఇంక్లైన్ గని సమీపంలో ఇటీవల కురిసిన గాలి వానకు సుమారు 80 సంవత్సరాల వయస్సు గల భారీ వృక్షం నేలకొరిగింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఆర్జీ-1 జనరల్ మేనేజర్ లలిత్ కుమార్ గారు ఆ వృక్షాన్ని కాపాడాలని నిర్ణయించారు.నేడు స్థానిక సింగరేణి సెంట్రల్ నర్సరీ సమీపంలోని జంక్షన్ రోడ్ వద్ద, ఆ నేలకొరిగిన వృక్షాన్ని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో తరలించి, జియం గారు స్వయంగా నాటి దానికి ప్రాణ ప్రతిష్ఠ చేశారు. పర్యావరణాన్ని కాపాడడం మనందరి బాధ్యత అని, వృద్ధ వృక్షాలను సంరక్షించడం ద్వారా ప్రకృతి సమతుల్యతను కాపాడుకోవచ్చని ఈ సందర్భంగా ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జియం గారితో పాటు: చిలుక శ్రీనివాస్ (ఏజెంట్, జీడీకే 11 గ్రూప్ ఆఫ్ మైన్), కర్ణ (డిజియం ఫారెస్ట్ ఆఫీసర్), రవీందర్ రెడ్డి (పర్సనల్ మేనేజర్), డిజియం సి. యస్. పి ఫైడిశ్వర్, హనుమంతరావు (సీనియర్ పిఓ), ఏ ఎయిటియుసి ప్రతినిధి జియం ఆఫీస్ రాజు తదితర అధికారులు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎనభై ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన చెట్టును కాపాడి, పునఃప్రతిష్ఠ చేసిన జియం గారి చొరవను స్థానికులు మరియు పర్యావరణ ప్రేమికులు కొనియాడారు.ల

రామగుండం రైల్వే స్టేషన్‌లో పోలీసుల విస్తృత తనిఖీలు

(తెలంగాణ అవతరణ ప్రతినిధి గోదావరిఖని) నేరాల నియంత్రణ, గంజాయి అక్రమ రవాణా మరియు వినియోగం, అనుమానాస్పద వ్యక్తుల

కదలికలను అరికట్టేందుకు ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా, పెద్దపల్లి డీసీపీ బి. రామ్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రామగుండం సీఐ కృష్ణ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు

రామగుండం రైల్వే స్టేషన్‌లో విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించారు. యువత మరియు ప్రజల ఆరోగ్యానికి, ప్రాణాలకు హాని కలిగించే గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణతో పాటు వివిధ నేరాలకు పాల్పడే నిందితుల కదలికలను గుర్తించే లక్ష్యంతో రైల్వే స్టేషన్‌లో సిబ్బందితో కలిసి ముమ్మరంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా రైల్వే స్టేషన్‌లోని సీసీ కెమెరాల పనితీరు, స్టేషన్ పరిసర ప్రాంతాలు,పార్సెల్ సర్వీస్ కేంద్రాలు, హైదరాబాద్, మహారాష్ట్ర వైపు నుంచి వచ్చే ప్రయాణికులు ప్రయాణించే రైల్వే బోగీలు, అనుమానాస్పదంగా కనిపించే ప్రతీ పార్సిల్, రవాణా బ్యాగులు, ప్రయాణికుల సామగ్రిని క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు.ఇతర ప్రాంతాల నుంచి రైల్వే మార్గం ద్వారా వివిధ నేరాలకు పాల్పడే నిందితులు ప్రయాణించే అవకాశం ఉన్నందున ఆకస్మికంగా విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు సీఐ తెలిపారు.

ప్రత్యేక వాహన తనిఖీలు నిర్వహించిన గోదావరిఖని 1 టౌన్ పోలీసులు

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణపై వాహనదారులకు అవగాహన

(తెలంగాణ అవతరణ ప్రతినిధి గోదావరిఖని) ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు గోదావరిఖని 1 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని 5 ఇంక్లైన్, రమేష్‌నగర్ తదితర ప్రాంతాల్లో గోదావరిఖని1 టౌన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఇంద్రసేన రెడ్డి,ఎస్ఐ రమేష్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు.ఈ తనిఖీల సందర్భంగా వాహనదారులకు రోడ్డు భద్రతా నిబంధనలు,రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ చర్యలపై అవగాహన కల్పించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ,ప్రతి వాహనదారు తప్పనిసరిగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్,ఆర్‌సీ, ఇన్సూరెన్స్, పొల్యూషన్ సర్టిఫికేట్ వంటి వాహన సంబంధిత పత్రాలను వెంట ఉంచుకోవాలని సూచించారు.ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని,నాలుగు చక్రాల వాహనదారులు సీటుబెల్ట్ ధరించడం ద్వారా ప్రమాదాల సమయంలో ప్రాణాపాయం తగ్గించుకోవచ్చని వివరించారు.మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం, ట్రిపుల్ రైడింగ్ చేయడం,సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుతూ డ్రైవింగ్ చేయడం,మైనర్ల చేత వాహనాలు నడిపించడం వంటి ప్రమాదకర చర్యలు చట్టరీత్యా నేరమని

హెచ్చరించారు.ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.రోడ్డు భద్రత ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని,ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించడం ద్వారా ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని తెలిపారు.ప్రజలు ట్రాఫిక్ నియమాలను కచ్చితంగా పాటించి ప్రమాదాల నివారణకు సహకరించాలని కోరారు.

అందుబాటులోకి రాని స్విమ్మింగ్ పూల్స్

కరీంనగర్, : ప్రతి ఏటా వేసవిలో ప్రజల సౌకర్యార్థం కరీంనగర్ లో దాదాపు 6 చోట్ల ఈత కొలనుల నిర్వహణ చేపడుతున్నది.గడిచిన రెండు, మూడు రోజుల నుంచి వరుసగా ఈత కొలనులను ప్రారంభిస్తున్నరు. కరీంనగర్ అంబేద్కర్ స్టేడియం లో ఇప్పటికి 600 మంది వరకు పేరు నమోదు చేసుకున్నారు. ప్రభుత్వ పరంగా ఈ స్విమ్మింగ్ పూల్ ఉన్నా సామాన్యుని కి అందుబాటులో లేదు. వైరవిలు చేసుకున్న వారికి ప్రవేశం కల్పిస్తున్నా రు. పిల్లలకు 1300, పెద్దలకు 1600 రూపాయలు వసూలు చేస్తున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం నాలుగు బ్యాచ్ లు బ్యాచ్ కు 40 మంది చొప్పున శిక్షణ ఇస్తున్నారు.కరీంనగర్ క్లబ్ తో పాటు సేంట్ జాన్స్ స్కూల్ తో పాటు మరో మూడు చోట్ల ఉన్న ఒక్కరికి 1500 నుండి 2000 రూపాయలు వసూలు చేస్తున్నారు.పాఠశాలలకు సెలవు లు ఇవ్వడంతో, పట్టణంలో ఈత శిక్షణ శిబిరాలు సందడిగా మారుతున్నాయి. తల్లిదం డ్రులు తమ పిల్లలతో కలిసి ఈ శిబిరాలకు తరలివస్తుండటంతో ఈ సందడి నెలకొందిజిల్లా యంత్రాంగంతో పాటు, ప్రైవేట్ పాఠ శాలలు మరియు వ్యక్తులు కూడా పిల్లలకు క్రీడలు, ఆటలు, చిత్రలేఖనం, చదరంగం, నృత్యం మరియు ఇతర ఈవెంట్లలో శిక్షణ ఇవ్వడానికి వేసవి శిబిరాలను నిర్వహిస్తున్నారు.ఇతర క్రీడాంశాలలో, ఈతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుండటం తో ఇవి ఇటు క్రీడల శాఖకు, ప్రైవేట్ సంస్థలకు ఆదాయ వనరులగా మారి సామాన్య, మధ్యతరగతి కుటుంబాల పిల్లలకు అందని ద్రా క్షగా మారింది. అంబేద్కర్ స్టేడియంలోని ఈత కొలనునురూ.35 లక్షలు ఖర్చు చేసి పునరుద్ధరించింది. పెయింటింగ్తో పాటు, విద్యుత్ వైరింగ్, ఫిల్ట్రేషన్ పనులు చేపట్టారు. స్నానాల గదులు, దుస్తులు మార్చుకునే గదులు, షవర్లు, వాష్రూమ్లను కూడా పునరుద్ధరించారు.ఈ నిధులను ఈత కోసం వచ్చే వారినుండి గుంజే ప్రయత్నమే 500 ఉన్న రేటును మూడింతలు చేశారని కరీంనగర్ వాసులు అంటున్నారు.ప్రతి సంవత్సరం వేసవిలో నగరపాలక సంస్థ ఉచిత వేసవి క్రీడా శిక్షణా శిబిరాలను జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహిస్తుంది. 2017 నుంచి ఆరుసార్లు వేసవి శిక్షణ శిబిరాలను నగరపాలక సంస్థ నిర్వహించింది. ఈ సంవత్సరం విద్యార్థులకు వేసవి సెలవులు ప్రారంభమైనప్పటికీ నగరపాలక సంస్థ నుంచి ఎలాంటి ప్రకటన రాకపోవడంతో క్రీడా శిక్షణ శిబిరాలు ఉన్నట్టా... లేనట్టా.. అనే సందేహం కలుగుతోంది. నగరపాలక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో 2017 నుంచి ఉచిత క్రీడా శిక్షణ శిబిరాలను జిల్లా క్రీడా శాఖ సహకారంతో నిర్వహిస్తోంది.వేసవి సెలవుల్లో ఇంటిపట్టునే ఉంటున్న చిన్నారులకు జిల్లా కేంద్రంలోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ స్టేడియంలో ఉచిత శిక్షణను ఇచ్చారు. శాఖకు, ప్రైవేట్ సంస్థలకు ఆదాయ వనరులగా మారి సామాన్య, మధ్యతరగతి కుటుంబాల పిల్లలకు అందని ద్రా క్షగా మారింది. అంబేద్కర్ స్టేడియంలోని ఈత కొలనునురూ.35 లక్షలు ఖర్చు చేసి పునరుద్ధరించింది. పెయింటింగ్తో పాటు, విద్యుత్ వైరింగ్, ఫిల్ట్రేషన్ పనులు చేపట్టారు. స్నానాల గదులు, దుస్తులు మార్చుకునే గదులు, షవర్లు, వాష్రూమ్లను కూడా పునరుద్ధరించారు.ఈ నిధులను ఈత కోసం వచ్చే వారినుండి గుంజే ప్రయత్నమే 500 ఉన్న రేటును మూడింతలు చేశారని కరీంనగర్ వాసులు అంటున్నారు.ప్రతి సంవత్సరం వేసవిలో నగరపాలక సంస్థ ఉచిత వేసవి క్రీడా శిక్షణా శిబిరాలను జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహిస్తుంది.నగరపాలక సంస్థ ఇంతవరకు ఈ సంవత్సరం ఎలాంటి ఉచిత క్రీడా శిబిరాల నిర్వహణ ప్రకటన చేయలేదు. కొన్ని సంవత్సరాలుగా శిక్షణ శిబిరాలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన బల్దియ ఈ సంవత్సరం ఉచిత వేసవి క్రీడా శిక్షణా శిబిరాలను విద్యార్థులకు నిర్వహించకపోవడం తో అనేక సందేహాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఈ శిబిరాల నిర్వహణకు వెచ్చించాల్సిన వ్యయం పెరుగుతుండ డంతో నగరపాలక సంస్థ వెనకడుగు వేస్తోందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

మ్యాచింగ్ అదుర్స్ కదూ!

మహిళల అలంకరణలో మ్యాచింగ్‌ది ప్రత్యేకస్థానం. వేసుకున్న దుస్తుల రంగు, డిజైన్‌కి సరిపోయే ఆభరణాలు, గాజులు, బొట్టు, బ్యాగు,చెప్పులు.. ఇలా ఒక్కటేమిటి ప్రతీది మ్యాచింగ్ ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకుంటారు ఫ్యాషన్ ప్రియులు. పెళ్లిళ్లు, వ్రతాలుఅనగానే ముందుగా మదిలో మెదిలేది అందమైన దుస్తులు, వాటికి సరిపోయే ఆభరణాలే! కానీ అన్నిసార్లూ అన్ని దుస్తులకు సరిపోయే నగలను ఎంచుకునే వీలు కుదరదు. అలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా దుస్తులపైనే ఆభరణాలను జోడించిన ప్రత్యేక డిజైన్లు మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి. ప్రత్యేకంగా అలంకరించుకునే పనిలేకుండా దుస్తులతోపాటే ఒంటిమీద ఒదిగిపోయే ఈ డిజైనర్ ఆభరణాల విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం.. ఈ డిజైనర్‌వేర్ జువెలరీ సంప్రదాయ, సమకాలీన వస్త్రాలను ఆకర్షణీయంగా మార్చడమే కాక, ధరించే వారి సౌలభ్యాన్ని కూడా పెంచుతున్నాయి. ఆధునిక మగువలను ఆకర్షించేలా డిజైనర్లు దుస్తులపైనే ఆభరణాల్లా కనిపించేలా ప్రత్యేక డిజైన్లను రూపొందిస్తున్నారు. లెహెంగాలు, చీరలు, అనార్కలీ సూట్లు, ఇండో–వెస్ట్రన్ గౌన్లు వంటి వాటిపై మెటల్ బీడ్స్, కుందన్ రాళ్లు, ముత్యాలు, సీక్విన్స్, జరీ వర్క్ వంటి వాటిని ఉపయోగించి అందమైన ఆభరణాల రూపాన్ని సృష్టిస్తున్నారు. వీటిని ధరించినప్పుడు, సాధారణ స్టడ్స్, డెలికేట్ బ్రాస్‌లెట్స్ ఉంటే చాలు, భారీ ఆభరణాల అవసరం లేదు. వాయిలా, కల్కి ఫ్యాషన్ వంటి బ్రాండ్లు ఈ డిజైనర్ దుస్తులను ఎక్కువగా తయారుచేస్తున్నాయి. వీరి కలెక్షన్స్‌లో కనిపించే కుందన్, పెర్ల్, ఆక్సిడైజ్డ్ మెటల్ డిజైన్లు సంప్రదాయ వస్త్రాలకు రాజసాన్ని జోడిస్తున్నాయి. వీటిని చాలామంది వెడ్డింగ్‌వేర్‌గా ఎంచుకుంటున్నారు. ఆధునిక ఇండో–వెస్ట్రన్ గౌన్లు, జంప్‌సూట్స్, కాక్‌టెయిల్ డ్రెస్‌లలో కూడా ఈ డిజైన్ల ప్రభావం ఎక్కువగానే ఉంది. మీరూ ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి మరీ!

జామతో ప్రయోజనాలు జమ

ఈ కాలం విరివిగా దొరికే జామకాయలను తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య లాభాలు ఉన్నాయి. అయితే రోజుకు ఎంత మోతాదులో వీటిని తినాలి? అనే దానిపై చాలామందికి స్పష్టత లేదు. పోషకాహార నిపుణుల సలహా ప్రకారం రోజుకి 100 గ్రాముల జామ కాయలు లేదా పండ్లను తినవచ్చు. అంతకు మించితే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. మితంగా జామకాయలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయి.

దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి..: జామకాయలు లేదా పండ్లు పోషకాలకు నెలవుగా చెప్పవచ్చు. వీటిల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే పోషకాహార లోపం తగ్గుతుంది. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గేలా చేస్తుంది. రోగాలు రాకుండా చూస్తుంది. జామ పండ్లను తినడం వల్ల ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది. దీని వల్ల పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. షుగర్‌తో బాధపడేవారికి జామ కాయలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాయల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు త్వరగా పెరగవు. పైగా ఈ కాయల్లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి.. : జామకాయల్లో పొటాషియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటుని నియంత్రిస్తాయి. రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఈ కాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్న కారణంగా వీటిని తింటే చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఆక్సీకిరణ ఒత్తిడి తగ్గి, వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. చర్మం యవ్వనంగా మారి కాంతివం తంగా కనిపిస్తుంది. జామకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ కాయలను తింటే గ్యాస్, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..: జామకాయలను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచిఉపశమనం లభిస్తుంది.జామకాయలను తింటే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. గులాబి రంగులో ఉండే జామకాయల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరచడంతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం పెంచుతుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

ఈ పండ్లు మీకు ఎక్కడ కనిపించినా సరే..

విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి..

సూపర్ మార్కెట్‌లలో లేదా బయట పండ్ల దుకాణాల్లో మనకు అప్పుడప్పుడు కొన్ని చిత్రమైన పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. అలాంటి పండ్లలో మాంగోస్టీన్ పండ్లు కూడా ఒకటి చూసేందుకు పత్తికాయల ఆకారంలో ఉంటాయి. లోపలంతా తెల్లని గుజ్జు మెత్తగా క్రీమ్‌లాగా ఉంటుంది. ఇది తియ్యని, పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటుంది. అయితే ఈ పండ్లను చాలా మంది చూసి ఉండరు. కానీ మనకు అప్పుడప్పుడు కనిపిస్తుంటాయి. వాస్తవానికి ఈ పండ్లను పోషకాలకు గనిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఈ పండ్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఈ పండ్లలో ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లు కనిపిస్తే విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటి వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని అంటున్నారు.

సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్..: మాంగోస్టీన్ పండ్లలో జాంతోన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఉండే జాంతోన్స్, ఆల్ఫా మాంగోస్టిన్ అనే సమ్మేళనాలు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరం లోపల, బయట ఉండే వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. మాంగోస్టీన్ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. రోగాలు రాకుండా చూస్తుంది. సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..: ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్, ట్రై గ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ పండ్లలో పొటాషియం కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. బీపీ తగ్గేలా చేస్తుంది. అందువల్ల హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు ఈ పండ్లను తరచూ తింటుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజూ ఈ పండ్లను తినాలి.

క్యాన్సర్ రాదు..: మాంగోస్టీన్ పండ్లలో ఉండే జాంతోన్స్, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈ పండ్లను తింటుంటే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకోవచ్చు. దీని వల్ల పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. వాపులకు గురికాకుండా చూస్తాయి. మొటిమలు, గజ్జి, తామర వంటి చర్మ సమస్యలు నయమవుతాయి. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉంటాయి కనుక వీటిని తింటే ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా ఈ పండ్లను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

మీకు ఈ నట్స్ గురించి తెలుసా..?

బాదంపప్పు, పిస్తా, జీడిపప్పు.. ఇలా చాలా రకాల నట్స్ గురించి మనకు తెలుసు. కానీ మీరు ఎప్పుడైనా టైగర్ నట్స్ గురించి విన్నారా..? వీటిని మీరు సూపర్ మార్కెట్లలో చూసే ఉంటారు. కానీ వీటి పేరు టైగర్ నట్స్ అని మీకు తెలిసి ఉండదు. ఇతర నట్స్ లాగే ఈ నట్స్ కూడా మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని కూడామనం ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. టైగర్ నట్స్‌ను చుఫా లేదా ఎర్త్ ఆల్మండ్స్ అని పిలుస్తారు. అయితే ఇవి నట్స్ జాబితాకు చెందుతాయి. కానీ భూగర్భంలో పండుతాయి. ఈ నట్స్ మీద ముడతలు పడినట్లు తొక్క ఉంటుంది. ఇవి కాస్త తియ్యగా, క్రీమ్ రుచిని కలిగి ఉంటాయి. సాధారణ నట్స్ అంటే అలర్జీ ఉన్నవారు టైగర్ నట్స్‌ను తీసుకోవచ్చు. టైగర్ నట్స్‌ను రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నట్స్‌ను తింటుంటే పలు వ్యాధులు నయం అవుతాయని అంటున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి..:టైగర్ నట్స్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థనుఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉండేలా చేస్తుంది. దీంతోమలబద్దకం తగ్గుతుంది. ఈ నట్స్‌లో రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ ఉంటుంది. ఇది కూడా ఫైబర్ లాగే పనిచేస్తుంది. ఈ నట్స్‌ను తింటే ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. టైగర్ నట్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తి మెరుగు పడుతుంది. ముఖ్యంగా అమైలేజ్, లైపేజ్, కాటలేజ్ అనే ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి తగ్గుతాయి.

గుండె సంరక్షణకు..: టైగర్ నట్స్‌ను తింటే మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. ఇవి శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. టైగర్ నట్స్‌లో అర్జినైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ ఉంటుంది.

ఇది రక్త నాళాలను వెడల్పుగా చేస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు రోజూ ఈ నట్స్‌ను తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. బీపీని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ నట్స్‌లో విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను, రక్త నాళాలను సంరక్షిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె సురక్షితంగా ఉంటుంది.

దయాబెటిస్ ఉంటే..: టైగర్ నట్స్‌లో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ కారణంగా తిన్న ఆహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు రక్తంలో నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్‌గా మారుతాయి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి.

నాన్ వెజ్ తినలేని వారికి వరం ఈ గింజలు.. తరచూ తింటే ఎన్నో లాభాలు..!

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కేవలం వ్యాయామం చేయడం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను కూడా తినాల్సి ఉంటుంది. కొందరు వ్యాయామం అయితే చేస్తారు కానీ అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలను తింటారు. దీంతో వ్యాయామం చేసిన ఫలితం దక్కదు. కనుక ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం కూడా ముఖ్యమే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన శక్తినిచ్చే ఆహారాల్లో రాజ్మా గింజలు కూడా ఒకటి. ఇవి చిక్కుడు జాతికి చెందినవి. చూసేందుకు ముదురు గోధుమ రంగులో అచ్చం కిడ్నీల్లాగే ఉంటాయి. అందుకనే ఈ గింజలను కిడ్నీ బీన్స్ అని కూడా అంటారు. రాజ్మా గింజలను ఉత్తరాది వారు ఎక్కువగా తింటారు. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ గింజలను తినడం వల్ల శక్తి లభించడమే కాదు, పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. అలాగే పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. రాజ్మాను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అధికంగా ప్రోటీన్లు..: రాజ్మా గింజల్లో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా నాన్ వెజ్ తినలేని వారు ఈ గింజలను తింటే ప్రోటీన్లు అధికంగా లభిస్తాయి. దీని వల్ల శరీర కణజాలం మరమ్మత్తులకు గురవుతుంది. కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఒక కప్పు రాజ్మా గింజలను తింటే చాలు మనకు రోజుకు కావల్సిన ప్రోటీన్లు మొత్తం లభిస్తాయి. అందువల్ల నాన్ వెజ్ తినలేని వారికి రాజ్మా గింజలు ఉత్తమ ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. అలాగే శారీరక శ్రమ చేసేవారు, వ్యాయామం అధికంగా చేసే వారు సైతం ఈ గింజలను తినవచ్చు. దీంతో కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందవచ్చు. కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. మళ్లీ ఉత్సాహంగా పనిచేసేందుకు కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. చురుగ్గా ఉంటారు. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్ధకం పోతుంది. బలహీనంగా ఉన్నవారు రాజ్మాను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

మలబద్ధకానికి చెక్..: ఈ గింజలను తింటే ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్‌గా పనిచేస్తుంది. దీంతో పేగుల్లో మలం కదలికలు సులభతరం అవుతాయి. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఈ గింజలు ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తాయి. వీటిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ సైతం పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు త్వరగా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు.

షుగర్ ఉన్నవారికి..: రాజ్మా గింజల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ గింజలను తింటే రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. పైగా ఈ గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది. రాజ్మాను తింటే శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ గింజల్లో ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడేలా చేస్తాయి. రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. అధిక బరువు ఉన్నవారు ఈ గింజలను తింటే త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఈ గింజల్లో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను బలంగా మారుస్తుంది. ఇలా రాజ్మా గింజలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

కొబ్బరి నీళ్లు ఎన్ని తాగాలి?

కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి మేలని అందరికీ తెలిసిందే. ఎవరికైనా చిన్న ఆరోగ్య సమస్య వచ్చినా%% కొబ్బరి నీళ్లు తాగమని సలహా ఇస్తుంటారు. రోగాలతో ఉన్నవాళ్లకే కాదు ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లకూ ఇందులో ఉండే పోషకాలు అవసరమే. అయితే, అధికంగా పోషకాలు ఉండే కొబ్బరి నీళ్లను ఎన్ని తాగాలి? ఎన్నిసార్లు తాగాలో అవగాహన తక్కువే! పరిమితిని మించితే ఔషధం కూడా వికటిస్తుంది. ఎక్కువ మోతాదులో లవణాలు ఉండే కొబ్బరి నీళ్లను పరిమితంగా తాగడమే మేలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొందరైతే.. కొబ్బరినీళ్లు లీటర్ బాటిల్ కొని గటగటా తాగేస్తుంటారు. ఇంకొందరు రెండుసార్లు విరామం ఇస్తూ లీటర్ పట్టిస్తారు. అన్నేసి కొబ్బరినీళ్లు తాగితే.. కిడ్నీలు, ఇతర అవయవాలపై భారం పడుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒకసారి 150–200 మిల్లీలీటర్లు తాగితే సరిపోతుందని సలహా ఇస్తున్నారు. ఆరోగ్యవంతులు వారంలో మూడు నుంచి నాలుగుసార్లు కొబ్బరినీళ్లు తాగొచ్చు.అది కూడా ఉదయం, సాయంత్రాల్లో శారీరక శ్రమ చేసిన తర్వాత లేదా వ్యాయామం ముగించిన తర్వాత కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం మేలు! కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే పొటాషియం రక్తపీడనాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. శరీరానికి కావాల్సిన గ్లూకోజ్‌ను వేగంగా అందిస్తుంది. కాళ్ల తిమ్మిర్లు తగ్గిస్తుంది.

సినిమా

మొన్న చిరు.. నేడు నాగ్.. సెట్ అయ్యేనా

టెక్నాలజీని ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీ చాలా బాగా వాడుకొంటుంది అని చెప్ప డంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. ఏఐ టెక్నాలజీ ద్వారా కొత్త ప్రపంచాన్నే చూపిస్తున్నారు దర్శకులు. ముఖ్యంగా ఇప్పుడు వయసైన హీరోలను వారి యుక్త వయస్సులో ఉన్నట్లు చూపించడం ట్రెండ్ గా మారింది. ఆచార్య చిత్రంలో చిరంజీవిని టెక్నాలజీ ఉపయోగించి యంగ్ లుక్ లో చూపించారు డైరెక్టర్ కొరటాల శివ. రిస్క్ చేసినా చిరుకు ఫలితం దక్కలేదు.

అప్పుడు చిన్న చిన్న మిస్టేక్స్ చేయడం వలన చిరు లుక్ ప్రేక్షకులను మెప్పించలేకపోయింది. కానీ, ఏఐ వచ్చాక వింటేజ్‌లుక్ ని క్రియేట్ చేయడం ఈజీగా మారింది. అందుకు ఉదాహరణే కూలీ. ఈ సినిమాలో రజనీకాంత్ ను యంగ్ లుక్ చూపించి లోకేష్ కనగరాజ్ సక్సెస్ అయ్యారు. సినిమా ఆశించిన ఫలితాన్ని అందుకోలేకపోయినా రజనీ యంగ్ లుక్ కి మాత్రం మంచి ఆదరణ లభించింది. ఇక ఇప్పుడు ఈ యంగ్ లుక్ ని అక్కినేని నాగార్జున కూడా ప్రయత్నిస్తున్నట్లు సమాచారం. అక్కినేని నాగార్జున వందవ సినిమా కింగ్ 100. తమిళ దర్శకుడు రా కార్తీక్ దర్శకత్వం వహిస్తోన్న ఈ చిత్రంలో టబు హీరోయిన్ గా నటిస్తోన్నారు. ఎలాంటి హడావిడి లేకుండా ఈ సినిమా షూటింగ్ ని జరుపుకొంటుంది. తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఒక వార్త ప్రేక్షకుల్లో ఎక్కువ ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రంలో నాగ్ ని పాతికేళ్ళ కుర్రాడిగా చూపించనున్నారట.

ఏఐ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి నాగ్ వింటేజ్ లుక్ ని క్రియేట్ చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. పాతికేళ్ళ క్రితం అంటే శివ సమయంలో నాగ్ ఎలా ఉండేవారో.. అలా కనిపించబోతున్నారట. ఆచార్య సమయంలో ఇలా చేయడానికి ఖర్చు ఎక్కువ అయినా.. ఇప్పుడు మాత్రం పెద్దగా ఖర్చు కూడా లేకపోవడంతో నాగ్ సైతం ఓకే అన్నారని టాక్. ఇదే కనుక నిజమైతే మన్మథుడు వింటేజ్ లుక్ చూడడానికి అయినా ఫ్యాన్స్ థియేటర్స్ కి పరుగులు తీస్తారని అక్కినేని అభిమానులు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. మరి పాతికేళ్ల కుర్రాడిగా నాగ్ అభిమానులను మెప్పిస్తారా.. ? లేదా అనేది చూడాలి.

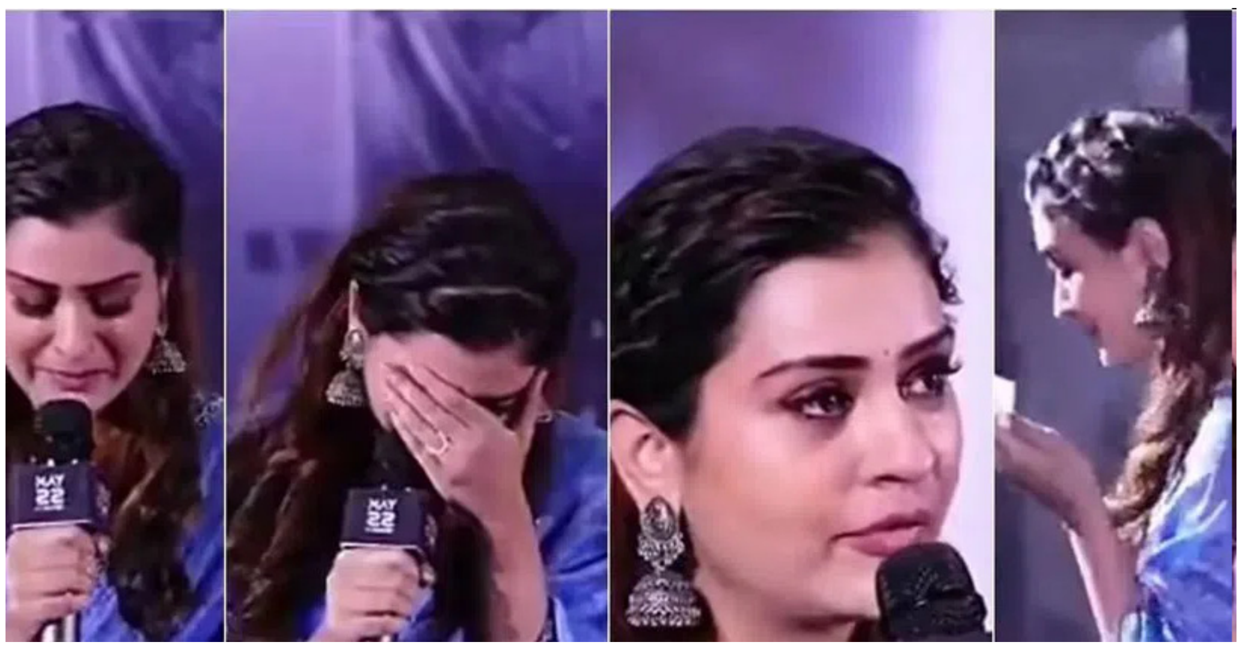
‘ఖల్‌నాయక్ రిటర్న్స్’లో ఐటెం సాంగ్

సంజయ్‌దత్ నటించిన కల్ట్‌క్లాసిక్ ‘ఖల్ నాయక్’ చిత్రానికి ఇటీవలే సీక్వెల్‌ను ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ‘ఖల్ నాయక్ రిటర్న్స్’ పేరుతో ఇది తెరకెక్కనుంది. ‘ఖల్ నాయక్’లోని ‘చోళీ కే పీచే క్యా హై’ పాట అప్పట్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందింది. మాధురీ దీక్షిత్ నృత్యాలు యువతరాన్ని ఆకట్టుకున్నాయి. అదే సమయంలో ద్వందార్థాలతో కూడిన పాట ఇదనే విమర్శలు కూడా వచ్చాయి. ఇదిలావుండగా.. తాజా సీక్వెల్‌లో ఈ పాటను రీమిక్స్ చేయబోతున్నారట. ఇందులో తమన్నా నర్తించనుందని ప్రచారం జరుగుతున్నది. ఇప్పటికే తమన్నాపలు చిత్రాల్లో ఐటెంసాంగ్స్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. రెండేళ్లక్రితం ‘స్త్రీ-2’ చిత్రంలో తమన్నా చేసిన ‘ఆజ్ కి రాత్’ ప్రత్యేక గీతంవిశేష ఆదరణ సొంతం చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో ‘ఖల్ నాయక్ రిటర్న్స్’లో ఆమె పేరునే పరిశీలిస్తున్నారని బాలీవుడ్ టాక్.

అభిమానులతో రెండో పెళ్లి తర్వాత తొలి పుట్టినరోజు..

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత రూత్ ప్రభు తన పుట్టినరోజును ఈసారి ఎంతో ప్రత్యేకంగా, అభిమానుల మధ్య ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ముఖ్యంగా రెండో వివాహం తర్వాత వచ్చిన తొలి పుట్టినరోజు కావడంతో ఈ వేడుకకు మరింత ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది. చాలా కాలం తర్వాత సమంత తన అభిమానులతో నేరుగా కలుసుకోవడం విశేషం. ఫ్యాన్స్ సమక్షంలో కేక్ కట్ చేస్తూ, వారితో ముచ్చటిస్తూ గడిపిన క్షణాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఆమెను చూసేందుకు భారీగా అభిమానులు తరలివచ్చారు. ఈ సందర్భంగా సమంత చిరునవ్వుతో అందరినీ పలకరిస్తూ, అభిమానులతో ఫోటోలు దిగుతూ ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకున్నారు. సమంత కెరీర్ పరంగా కూడా కీలక దశలో ఉన్నారు. వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎన్నో మార్పులు వచ్చినప్పటికీ, ఆమె తన ప్రొఫెషనల్ ప్రయాణాన్ని బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా కొనసాగిస్తున్నారు. అభిమానులతో ఇలాంటి వేడుక జరుపుకోవడం ఆమెకు ప్రత్యేక అనుభూతిని ఇచ్చిందని తెలుస్తోంది. ఈ వేడుకకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వేగంగా వైరల్ అవుతుండగా, అభిమానులు ఆమెకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తిస్తున్నారు. “స్టే స్ట్రాంగ్”, “హ్యాపీ బర్త్‌డే క్వీన్”, “మరిన్ని విజయాలు సాధించాలి” అంటూ అభిమానులు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. సమంత ఈసారి తన పుట్టినరోజును మరింత భావోద్వేగంగా, అభిమానులతో కలిసి జరుపుకోవడం ఒక మధురమైన మైలురాయిగా నిలిచింది. త్వరలో సమంత మా ఇంటి బంగారం అనే సినిమా చేస్తుంది. ఈ చిత్రంపై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. ఈ చిత్రానికి సమంత భర్త రాజ్ నిర్మాతగా వ్యవహరించారు. సమంత మూవీ ప్రమోషన్స్‌లో చాలా యాక్టివ్‌గా పాల్గొంటూ ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడిస్తుంది.

రిపోర్టర్ అడిగిన ప్రశ్నకి వేదికపై..
కన్నీళ్లు పెట్టుకున్న పాయల్ రాజ్‌పుత్

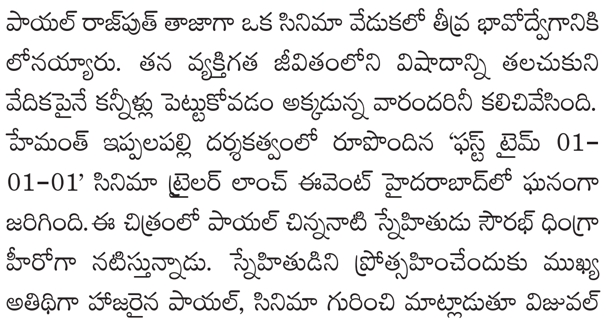


‘ఆర్ఎక్స్ 100’ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన హీరోయిన్ పాయల్ రాజ్‌పుత్ తాజాగా ఒక సినిమా వేడుకలో తీవ్ర భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. తన వ్యక్తిగత జీవితంలోని విషాదాన్ని తలచుకుని వేదికపైనే కన్నీళ్లు పెట్టుకోవడం అక్కడున్న వారందరినీ కలిచివేసింది. హేమంత్ ఇప్పలపల్లి దర్శకత్వంలో రూపొందిన ‘ఫస్ట్ టైమ్ 01-01-01’ సినిమా ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా జరిగింది. ఈ చిత్రంలో పాయల్ చిన్ననాటి స్నేహితుడు సౌరభ్ ధింగ్రా హీరోగా నటిస్తున్నాడు. స్నేహితుడిని ప్రోత్సహించేందుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన పాయల్, సినిమా గురించి మాట్లాడుతూ విజువల్ ఎఫెక్ట్స్‌తో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అయితే ఈవెంట్ ముగింపు సమయంలో ఒక విలేకరి అడిగిన ప్రశ్న ఆమెను భావోద్వేగానికి గురిచేసింది. గతంలో ఆమె విపాసన ధ్యానం కోసం వెళ్లిన విషయాన్ని ప్రస్తావించగా, పాయల్ తన తండ్రి విమల్ కుమార్ రాజ్‌పుత్ను గుర్తు చేసుకుని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మా నాన్నే నా జీవితానికి హీరో. నేను చేసిన ప్రతి సినిమాను ఆయనే మొదట చూసి తన అభిప్రాయం చెప్పేవారు. రీసెంట్‌గా వచ్చిన నా పంజాబీ సినిమా చూడాలని ఆయన ఎంతో ఆశపడ్డారు. కానీ ఇప్పుడు ఆయన మన మధ్య లేరు” అంటూ పాయల్ వెక్కి వెక్కి ఏడ్చేశారు. ‘ఆర్ఎక్స్ 100’ వంటి బోల్డ్ చిత్రంలో నటించినప్పటికీ తన నటనను తండ్రి మెచ్చుకున్నారని ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. ఈ క్రమంలో భావోద్వేగాన్ని ఆపుకోలేక వేదికపైనుంచి వెళ్లిపోవాల్సివచ్చింది. చిత్ర బృందం ఆమెను ఓదార్చేందుకు ప్రయత్నించినప్పటికీ, ఆమె బాధ అందరినీ కదిలించింది. పాయల్ తండ్రి విమల్ కుమార్ రాజ్‌పుత్ గత ఏడాది జూలై 28న కన్నుమూశారు. అన్నవాహిక క్యాన్సర్‌తో పోరాడుతూ 67 ఏళ్ల వయసులో ఆయన తుదిశ్వాస విడిచారు. తండ్రి అనారోగ్య సమయంలో కుటుంబం ఎదుర్కొన్న కష్టాలు, మానసిక ఒత్తిడి గురించి పాయల్ గతంలో కూడా పంచుకున్నారు. ఆ బాధ నుంచి బయటపడేందుకు ఆమె విపాసన ధ్యానంను ఆశ్రయించారు. ఇది భారతదేశపు ప్రాచీన ధ్యాన విధానం కాగా, మనస్సును శాంతపరచడం, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం కోసం ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ధ్యానం ద్వారా పాయల్ తన జీవితంలో జరిగిన విషాదాన్ని అంగీకరించి ముందుకు సాగేందుకు ప్రయత్నించినట్లు తెలుస్తోంది.

అగ్రిమెంట్ చేసుకుని అవకాశాలు ఇవ్వట్లేదు..

వెబ్ సిరీసుల్లో అవకాశం ఇస్తానని మోసం చేశారని, ఇపుడు తన భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరంగా ఉందని, అందువల్ల తాను ఆత్మహత్య చేసుకుంటానని యువనటి అనుగ్రహ ఎస్. నంబియార్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఒక వీడియోను రిలీజ్ చేశారు. ‘అడిపోలి’ ద్వారా వెండితెరకు పరిచయమైన అనుగ్రహ... ప్రస్తుతం ‘రిసార్ట్’ అనే వెబ్ సిరీస్ లో నటిస్తున్నారు. ఇందులో హీరోగా విజయ్ కుమార్ నటిస్తున్నారు. ఈ వెబ్‌సిరీస్ లో నటించేందుకు యేడాది పాటు అనుగ్రహ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. కానీ, ఇప్పుడు అవకాశం ఇవ్వకుండా మోసం చేస్తున్నారంటూ ఆమె విడుదల చేసిన వీడియో లో పేర్కొన్నారు. ‘ఇపుడు నేను ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యా. వెబ్‌సిరీస్ లో నటించేందుకు ఒక యేడాదికి అగ్రిమెంట్ కుదుర్చుకుని షూటింగ్‌కు పిలవడం లేదు. ఇతర చిత్రాల్లో నటించేందుకు కూడా అనుమతించడం లేదు. గత నాలుగు నెలలుగా ఇంటికే పరిమితమై ఉన్నా. ఆర్థికంగా తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నా. చిత్రనిర్మాణ సంస్థను సంప్రదించగా, హీరో విజయ్ కుమార్‌ను సంప్రదించాలని చెప్పారు. దీంతో నా స్నేహితుడు విజయ్ కుమార్‌ను సంప్రదించగా ఆయన సమాధానం ఇవ్వకపోగా, ఆయన భార్య పరుష పదజాలంతో బెదిరింపు ధోరణితో మాట్లాడారు. కుదుర్చుకున్న ఒప్పందం మేరకు నటించేందుకు అవకాశం ఇవ్వాలి. నేను కేరళ నుంచి ఇక్కడకు వచ్చాను. నాకు కలలు ఉంటాయి.

‘మైసా’ కోసం ప్రాణాలకు తెగించిన రష్మిక..



తాను పోషించే పాత్ర కోసం ఎంతటి సవాళ్లైనా స్వీకరించే కథానాయికల్లో రష్మిక మందన్న ముందుంటారు. మరోసారి ఆమె తన నటనపై ఉన్న అంకితభావాన్ని నిరూపిస్తూ వార్తల్లో నిలిచారు. ప్రస్తుతం తెరకెక్కుతున్న ‘మైసా’ చిత్రంలో రష్మిక చేస్తున్న పాత్ర, అందుకు ఆమె పడుతున్న కష్టం ఇండస్ట్రీలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. నిజ జీవిత సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో రష్మిక గోండు తెగకు చెందిన మహిళగా కనిపించనున్నారు. ఇది సాధారణ గ్లామర్ పాత్ర కాకుండా, భావోద్వేగాలు, కోపం, ఆవేశం కలగలిపిన బలమైన పాత్రగా దర్శకుడు రూపొందిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె నటన సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని చిత్రబృందం నమ్మకం వ్యక్తం చేస్తోంది. దర్శకుడు రవీంద్ర పుల్లె ఇటీవల ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో రష్మిక చేసిన సాహసోపేత స్టంట్స్ గురించి ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. కేరళలోని ప్రసిద్ధ అతిరపల్లి జలపాతం వద్ద ఒక కీలక యాక్షన్ సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించినట్లు తెలిపారు. ఆ సీన్‌లో భాగంగా రష్మిక ఎలాంటి డూప్ లేకుండా దాదాపు 80 అడుగుల ఎత్తు నుంచి జంప్ చేసినట్లు చెప్పారు. ఈ స్టంట్ సమయంలో ఆమె చేతులు, కాళ్లకు గాయాలు అయినప్పటికీ, ఎలాంటి విశ్రాంతి తీసుకోకుండా షూటింగ్ కొనసాగించారని వెల్లడించారు. ఆమె అంకితభావం చూసి యూనిట్ సభ్యులంతా ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారని దర్శకుడు పేర్కొన్నారు. సాధారణంగా ఇలాంటి ప్రమాదకర సన్నివేశాలకు డూప్‌లను ఉపయోగిస్తుంటారు.

Printer, Published and Owned by AMBATI PUBLICATIONS at H.No. 8-3-214, Mallikarjun Nagar, Godavarikhani, Dist. Peddapalli. Telangana State - 505 209.“
Printers : Ganesh Offset Printers, Godavarikhani. Editor: P. Ramakrishna, RNI No. TELTEL/2021/02031, email : yadavpolaveni123456@gmail.com, Mobile : 7396644411