



సంపాదకీయం

ఇరాన్ మరో వెనెజులా కావడం తథ్యం అనుకున్నాం, మదురోకు పట్టన దురతే ఇరాన్ మత అధినేత అలీ ఖమేనేకీ పడుతుందని భావించినవారంతా దిగ్భ్రాంతికి గురై ఉంటారు.ఇరాన్ లో ఇరాన్ మత రాజ్యం అంతరించిపోయి ఒకప్పటి పా వారసుడు రెజా పహావి పాలన మొదలు కానున్నదనే ఊహాగానాలు తాత్కాలికంగానైనా సదుపయోగము.ఇరాన్ లో నిరసనలు ఆగిపోయాయని,అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వెనక్కి తగొడుస్తూ వారలు విప్పి గొల్లడం సహజం. ఇరాన్ లో ప్రజల నిరసనల హోరు తగిలించునట్లు, ఉరి శిక్షల అమలును ఇరాన్ ప్రభుత్వం మానుకొన్నందున తొందరపడదలచుకోలేదని వైట్ హౌస్ ప్రకటించింది. గతంలోకి వెళ్లి

“దేశంలోని యువతరం బీజేపీ అభివృద్ధి నమూనాపై విశ్వాసాన్ని ఉంచుతోంది. అందుకు బీహార్, ఒడిషా, తాజాగా ముగిసిన ముంబై పౌర సంస్థల ఎన్నికలే ఉదాహరణ. పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రంలో కూడా పరివర్తన అవసరం. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య పథకమైన ఆయుష్మాన్ భారత్ ను కూడా పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం అడ్డుకుంటోంది. ఇటువంటి క్రూరమైన ప్రభుత్వానికి వీధికిలు పలకవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.”

- ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ

గమనిస్తే సకారణ దాడులకు సమకట్టడం అమెరికాకు అలవాటు లేదని బోధపడుతుంది.ఇక్కరాజ్యసమితి

అటువంటి అమెరికా ఇష్టం ఇరాన్ ను దయదలచి వదిలే సందనుకోవడం సరైనది కాదు.నాస్తవానికి ఇరాన్ అల్లర్ల

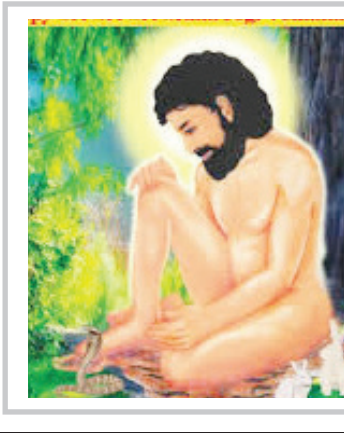
వేమనపద్యం

చిక్కియున్న వేళ సింహంబునైనను

బక్క కుక్క కరచి బాధపెట్టు

బలిమిలేని వేళ పంతంబు చెల్లదు

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!



రచనలు పంపండి



పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉప' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

ట్రంప్ మెడలు వంచిందెవరు

అనుమతి, అంగీకారం లేకుండానే గతంలో గల్ఫ్ యుద్ధానికి, నిన్న వెనెజులాపైకి అమెరికా వెళ్లిన సంగతి విదితమే.ఇప్పుడు ఇరాన్ విషయం లో, గ్రీన్ లాండ్స్ పైన ప్రపంచ శాంతిని ఆశించి అమెరికా నిస్సలు కట్టుతున్నదని ఎవరైనా అనుకోగలరా? అక్కడి గల ఆయిల్,అభ్యుదాప ఖనిజాల కోసం,ఆయా దేశాల ఆర్థిక స్పాష్టలాలను లూటీ చేయడానికి మాత్రమే అమెరికా అవసరమైతే పాశ్చాత్య మిత్రులను సైతం వెంటబెట్టుకొని దాడులకు వెళుతుంది.

అణవివేత క్రమంలో అక్కడి ప్రభుత్వం ఈ సారి 3,428 మంది ప్రదర్శనకారులను ఊనకోత కోసందని చెబుతున్నారు.అందుచేత అమెరికా ఆగ్రహం మరింత గా కట్టులు తెంచుకోవాలి గాని చల్లబడడానికి అవకాశం లేదు. కాని ప్రస్తుతానికైనా ట్రంప్ వెనక్కి తగొడుస్తే నిజం.అందుకు ప్రధాన కారణం సౌదీ అరేబియానే అని అనుకోవాలి. ఆ ఒక్క దేశమే అయితే వేరు మాట.ఇరాన్ మీద యుద్ధం వద్దని కతల్లి, ఒమన్,తుర్కీయే వంటి దేశాలు

చెట్టపట్టాలు వేసుకోడం, అమెరికా దూకుడును తగ్గించడం ఒక మంచి మలుపును సూచిస్తున్నది.

ఈ మైత్రి వెనుక చైనా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇలా ప్రాంతీయ కూటముల ఏర్పాటు ద్వారా ట్రంప్ దూకుడు ను అడ్డుకోగలిగితే ఏక ధ్రువ ప్రపంచానికి ప్రత్యామ్నాయంగా బహుళ ధ్రువ ప్రపంచ వ్యవస్థ నెలకొన వచ్చు. ఇది సుదూర భవిష్యత్తులోనైనా సంభవం కావాలని ఆశిద్దాం.

గ్రీన్లాండ్ కు మళ్ళీ రెడ్ సిగ్నల్

అమెరికా జాతీయ భద్రతకు ఆర్మిటిక్ ప్రాంతం కీలకమని పునరుద్ఘాటిస్తూ, గ్రీన్లాండ్ విషయమై యుఎస్ నాలోతో చర్యలు జరుపుతోందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన ప్రకటనతో గ్రీన్లాండ్ భవిష్యత్తుపై మళ్ళీ మేఘాలు అలుముకున్నట్లుగా అనిపించక మానదు. గ్రీన్లాండ్ విషయంలో నాలో మాతో కలిసి నడుస్తోంది అన్న సంతకాలను ట్రంప్ ఇచ్చారు. గ్రీన్లాండ్ అన్నది మా జాతీయ భద్రతకు అత్యంత కీలకం - అది మాతో కలవకపోతే మా జాతీయ భద్రతలో అగ్రాధం ఏర్పడుతుందంటూ ట్రంప్ వాదిస్తున్నాడు.అయితే, తాను ప్రస్తావించిన సైనిక, భద్రతా కోరలను వివరాలను ఇవ్వకుండా, ఈ సమస్యపై కూటమితో చురుకుగా పాషింగ్లని పని చేస్తోందని ఆయన చెప్పన్నారు. నిజానికి కెనెడా, మెక్సికో, గ్రీన్లాండ్ సహా పలు దేశాలను అమెరికాలో కలిపేసుకోవాలన్న కోరికను ట్రంప్ ప్రకటించినప్పటికీ, అవి ప్రతిఘటించి, ట్రంప్ కు ఎదురు తిరగడంలో ప్రస్తుతం వారి ప్రస్తావన ఆపేసిన ట్రంప్ తాజాగా గ్రీన్లాండ్ మీద పడ్డారు. చిన్నదైనా, కీలకమైన దేశం కావడం, లిథియమ్, యూరేనియం, గ్రాఫైట్ వంటి ఖనిజ సంపదను పుష్కలంగా కలిగి ఉండడం, అక్షర మంచు కరుగుతున్న క్రమంలో అనీయా, యూరోప్ మధ్య ప్రయాణ సమయం తగ్గి అవకాశం ఉన్న రవాణా మార్గాలకు కేంద్రం, సరిగ్గా ఈ అంశాల కారణంగానే అగ్రదేశాల కళ్ళు దానిపై ఉన్నాయి. అతి చిన్నది, కీలకమైనది కావడంతో ఎలాగైనా దానిని దక్కించుకోవాలని ట్రంప్ నానా తిప్పలు పడుతున్నారు.

25 శాతం సుంకం విధించే ముప్పును ఆయన ఉదహరించారు. గ్రీన్లాండ్ విషయంలో తమ వైఖరిని సమర్థించని దేశాలపై నేను సుంకాలు విధించవచ్చు, ఎందుకంటే మా జాతీయ భద్రత కోసం గ్రీన్లాండ్ అవసరం అంటూ వైట్ హౌజ్ లో ఇటీవల జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ట్రంప్



పేర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. అలాగే, డెన్మార్క్ లో భాగమైన, స్వయంప్రతిపత్తి గల గ్రీన్లాండ్ పై రష్యా లేదా చైనా తమ ప్రభావాన్ని పెంచుకోవడాన్ని నిషేధించేందుకు యుఎస్ ఆ దేశాన్ని తాము సంపాదించాలని ట్రంప్ గత వారం కూడా పునరుద్ఘాటించారు. అటు గ్రీన్లాండ్, ఇటు డెన్మార్క్ కూడా ఆ ప్రాంతాన్ని అమ్మే ప్రతిపాదనను తిరస్కరిస్తూ, ఆ ద్వీపంపై దానివ్ సార్వభౌమత్వాన్ని పునరుద్ఘాటించిన విషయాన్ని గుర్తు ఉంచుకోవాలి. ఈ క్రమంలో దానివ్ అధికారులు ఈ వ్యవహారంపై చర్చించేందుకు యుఎస్ ఉపాధ్యక్షుడు జెడ్ బి థాన్స్, విదేశాంగ

మంత్రి మార్కో రూబియోను గత బుధవారం వైట్ హౌజ్ లో కలుసుకున్నారు. సమావేశానంతరం, చర్యలు సృష్టంగా, నిర్వాహాత్మకంగా జరిగాయని, కానీ ప్రాథమిక విధిధాలు మిగిలి ఉన్నాయని దానివ్ విదేశాంగ మంత్రి లార్సే లోకే రాన్కుస్సేన్ పేర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉండగా, ట్రంప్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న బెదిరింపుల గురించి డెన్మార్క్, గ్రీన్లాండ్ ప్రజలకు గల ఆందోళనలను చర్చించడానికి ద్వైపాక్షిక శాసనసభ్యుల బృందం శుక్రవారం కోపెన్హేగన్ కు చేరుకుంది.

రాజీ కోసం అన్వేషణ

ఇదిలా ఉండగా చర్యల అనంతరం, ఈ విషయమై ముందుకు వెళ్లేందుకు ఒక సామాన్య మార్గాన్ని అన్వేషించేందుకు ఒక ఉన్నతస్థాయి వర్గింగ్ గ్రూపును ఏర్పాటు చేయాలని డెన్మార్క్, గ్రీన్లాండ్, యుఎస్ ఒక అంగీకారానికి వచ్చాయి. అయితే, ఈ బృందంలో ఎవరు భాగంగా ఉంటారో దానివ్ , గ్రీన్లాండ్ అధికారులు వివరించకపోవడమే కాక, ఇతర వివరాలను కూడా ఖచ్చితంగా చెప్పడం లేదు. డెన్మార్క్ గ్రీన్ గీతలను గౌరవిస్తూ యుఎస్ భద్రతా ఆందోళనలపరిష్కరించడంపై ఈ బృందం దృష్టి పెట్టాలని ఆ దేశ విదేశాంగ మంత్రి అంటున్నారు. అది సాధ్యమే కాదా అన్న విషయం నాకు తెలియదని స్పష్టం చేస్తూ, ఆ వ్యాయామం నెలకొన్న ఉద్దిష్టతలను తగ్గిస్తుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అంచనాలు తప్పకుండా ఉండడంతో రాజీ ఎలా ఉంటుందనే విషయాన్ని ఆయన వివరించలేదు. ఈ చర్య ప్రజాస్వామ్య చలనం తగ్గదానికి దోహదం చేస్తుందన్న భావం కాక ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకునేలా చేస్తుందని, ఇది సరైన దిశలో మేస్తున్న మంచి అడుగు అని దానివ్ రక్షణ మంత్రి వ్యాఖ్యానించారు.

సైనిక సంతకాలు

ఒకవైపు పాషింగ్లైన్ లో చర్యలు నడుస్తుండగానే, దానివ్ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ నాలో మిత్తదేశాలతో కలిసి గ్రీన్లాండ్ పై సైనిక ఉనికిని పెంచుకుంటున్నామంటూ ప్రకటించడం విశేషం. కోపెన్హేగన్ కు సంఘీభావం

ప్రకటిస్తూ, ప్రతీకాత్మకమైనవే అయినప్పటికీ స్పష్టమైన చర్యగా తక్కువ సంఖ్యలో సైనికులను పంపుతున్నట్లు ప్రాన్స్, జర్మనీ, నార్వే స్పెషల్ దేశాలు ప్రకటించాయి. ఒక ఆర్మిటిక్ ఎండూరెన్స్ విన్యాసం కోసం ఏర్పాటు చేసిన నిఘా బృందంలో ఒక ట్రిటివ్ అధికారి భాగంగా ఉన్నారని యూత్ తెలిపింది. దాదాపు 13 దళాలను పంపిన జర్మనీ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ మాత్రం ఏ విషయానికీ కొంచెం ట్విస్ట్ ఇచ్చి ఆర్మిటిక్ రష్యా, చైనా నుంచి ఉన్న ముప్పు నేపథ్యంలో భద్రతకు హామీ ఇస్తున్నామంటూ పేర్కొంది. ఇది తమ విశ్వత్వకు బలమైన సంతకంగా అది అభివర్ణించింది. ఈ సమయంలో ఐరోపా దళాలు సంతకాత్మకమే అయినప్పటికీ, సమయం యాధృచ్ఛికం కాదు. అమెరికాకు రాజకీయం, సైనిక హెచ్చరికను పంపేందుకు ఈ మోహరింపు ఉపయోగపడుతుంది, అలాగే ఆర్మిటిక్ భద్రతను బలోపేతం చేయాలన్న విషయాన్ని గుర్తించినట్లు అవుతుందని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. మొదట దీనిని స్వేచ్ఛాధీన కృషి ద్వారా చేయాలి అమెరికా వచ్చి, మా ప్రాంతాన్ని సాధిస్తేనే చేసుకోకూడదని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

నాలోతో చర్యలు

ఐరోపా కృషి దానివ్ నేతృత్వంలో జరుగుతున్నదే తప్ప నాలో ద్వారా సమన్వయం కావడం లేదు. ఎందుకంటే, నాలోపై అమెరికా ఆధిపత్యం ఉంది. కానీ, ఐరోపా మిత్రదేశాలు నాలోను కూడా ఈ ఘట్టంలో ఉంచాలని కోరుకుంటున్నాయి, చర్యలను ముందుకు తీసుకువెళ్లేందుకు క్షేత్ర స్థాయిలో ఒక స్పష్టమైన అవగాహనకు రావడమే కాదు, నాలోతో అంతర్గతంగా ప్రజాళికలు రూపొందించడం తమ లక్ష్యమని జర్మనీ పేర్కొంది. గ్రీన్లాండ్ విదేశాంగ మంత్రి ఆర్మిటిక్లో, చట్టపరమైన భద్రత గురించి చర్చించేందుకు నాలో సెక్టరల్ జనరల్ మార్క్ రూబియోను బ్రుస్సెల్స్ లో కలుసుకోనున్నారు. ఆర్మిటిక్ ప్రాంతంలో భద్రతను పెంచే మార్గాలను నాలో అధ్యయనం చేస్తోంది.

డి అరుణ

అవే స్థానాలు మళ్ళీ అదే కేటగిరీకి

రిజర్వేషన్ ఖరారు ప్రక్రియ రాష్ట్ర రాజకీయాల్లోనే కాదు, స్థానిక స్వపరిపాలనా వ్యవస్థల భవిష్యత్తుపై కూడా తీవ్రమైన ప్రభావం చూపించే అంశంగా మారింది. మున్సి పాలిటిల్ తొలి సాధారణ ఎన్నికల తరువాత మళ్ళీ అదే స్థానాలు అదే కేటగిరీలకు రిజర్వ్ కావడం, మున్సిపాలిటీ మహిళల రిజర్వేషన్ విషయంలో గత ఎన్నికల కేటాయింపులు తిరిగి పునరావృతం కావడం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తిపై గంభీరమైన చర్యకు దారితీస్తోంది. ఇది కేవలం సాంకేతిక రోపమా, లేక విధాన పరమైన ఆలోచనా రోపమా అన్న ప్రశ్న ఇప్పుడు సమాజం ముందున్న ప్రధాన అంశంగా నిలిచింది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో రిజర్వేషన్లు ప్రవేశపెట్టిన ప్రధాన ఉద్దేశ్యం రాజకీయ ప్రతినిధిత్వాన్ని విస్తరించడం, చారిత్రకంగా వెనుకబడిన వర్గాలకు పాలనలో భాగస్వామ్యం కల్పించడం. భారత రాజ్యాంగంలోని 243వ అధికరణల ద్వారా పంచాయతీలు, మున్సిపాలిటీలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, మహిళలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించాలనే స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం ఉంది. ఆ తర్వాత రాష్ట్రాలు తమ సామాజిక పరిస్థితులను బట్టి బీసీలకు కూడా రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తున్నాయి. ఈ మొత్తం ప్రక్రియ వెనుక ఉన్న ఆత్మ్య, ఒకే వర్గం లేదా ప్రాంతానికి రాజకీయాధికారం పరిమితం కాకుండా, సమాజంలోని విభిన్న వర్గాలు పాలనా వ్యవస్థలోకి రావాలన్నది. కానీ తాజా రిజర్వేషన్ ఖరారులో ఆమర్త్యం డ్రా విధానం ఆ ఆత్మ్యం పూర్తిగా ప్రతి బిందించ లేక పోయిందన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ఒక కేటగిరీకి స్థిరీకరించిన మొత్తం స్థానిక స్థానిక తీసుకుని, ఆ సంఖ్య ఆధారంగా అన్ని స్థానాలకు చిట్టలు వేసి మహిళల స్థానాలను ఖరారు చేయడం సాంకేతికంగా సరైన విధానంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, గత ఎన్నికల అనుభవాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోకపోవడం వల్ల అనేక చోట్ల అదే స్థానాలు తిరిగి అదే కేటగిరీకి వెళ్లాయి. ముఖ్యంగా తొలి సాధారణ ఎన్నికల్లో మహిళలకు, ఎస్సీ, ఎస్టీ లేదా బీసీలకు కేటాయించిన స్థానిక ఆసానీ కూడా అదే విధంగా కావడం గమనార్హం.

దీని ప్రభావం కేవలం రాజకీయ పార్టీల ఆభ్యర్థుల పరిమితం కాదు. స్థానిక స్థానిక నాయకత్వ వికాసం ఒకే ప్రాంతం, ఒకే సామాజిక వర్గం,

కొన్నిసార్లు ఒకే కుటుంబం చుట్టూ తిరుగుతుందన్న విమర్శలకు ఇది బలం చేకూరుస్తోంది. ప్రజాస్వామ్యంలో అధికార మార్పిడి మాత్రమే కాదు, అవకాశాల మార్పిడి కూడా అంతే కీలకం. ఒకసారి మహిళకు లేదా నిర్దిష్ట వర్గానికి అవకాశం ఇచ్చిన స్థానం మళ్ళీ అదే వర్గానికి వస్తే, ఇతర ప్రాంతాలు లేదా వర్గాలు ఎన్నో ఏళ్ల పాటు రాజకీయ ప్రతినిధిత్వానికి దూరమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. గత ఎన్నికల్లో మహిళలకు కేటాయించిన స్థానం గుర్తించి, ఈసారి డ్రా ప్రక్రియలో వాటిని పక్కనపెట్టి మిగిలిన స్థానం చే మహిళా రిజర్వేషన్ స్థానంపై గుర్తు ఉంచే పరిస్థితి భిన్నంగా ఉండేదన్నది పలువురు విజ్ఞులు, ప్రాజ్ఞులు, ఎన్నికల వ్యవస్థపై అవగాహన ఉన్న విశ్లేషకుల అభిప్రాయం. అలా చేస్తే రిజర్వేషన్ సూత్రం విస్మృతంగా అమలయ్యేది. ప్రతి ఎన్నికకూ కొత్త ప్రాంతాల్లో మహిళలకు అవకాశం లభించేది. మహిళా నాయకత్వం ఒకే చోట కేంద్రీకృతం కాకుండా, విస్మృతంగా వికసించే అవకాశం ఉండేది.

స్థానిక సంస్థల కోటా ప్రహసనం

గణాంకాల కోణంలో చూస్తే, అనేక మున్సిపాలిటీల్లో మొత్తం చైర్మన్ల, మేయర్ల స్థానాల్లో సగానికి మించినవి మహిళలకు కేటాయించబడ్డాయి. ఇది రాజ్యాంగ అధికార ప్రకారం ప్రశంసనీయం. అయితే ఆ స్థానిక భౌగోళిక పరిమాణ, గత ఎన్నికలతో పోలిస్తే ఎంత మారింది అన్నదే అసలు ప్రశ్న. కొన్ని మున్సిపాలిటీల్లో గత ఎన్నికల్లో మహిళలకు కేటాయించిన చైర్మన్ల స్థానాలు ఈసారి కూడా మహిళలకే రావడం వల్ల, అదే ప్రాంతంలో పరుసగా రెండోసారి లేదా మూడోసారి మహిళా రిజర్వేషన్ కోసం సాగిపోతోంది. ఇది అక్కడి రాజకీయ సమీకరణాలపై ప్రభావం చూపడమే కాదు, ఇతర ప్రాంతాల్లో మహిళా నాయకత్వం ఎదగకుండా అడ్డుకుంటోంది.

వాదన. ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన అంశం ప్రజల నమ్మకం. రిజర్వేషన్ డ్రా ప్రక్రియ చట్టబద్ధంగా, పారదర్శకంగా జరిగినప్పటికీ, దాని ఫలితాలు ప్రజలకు న్యాయంగా అనిపించక పోతే వ్యవస్థపై విశ్వాసం డెబ్బతింటుంది. ఒకే స్థానాలు పడేదే అదే కేటగిరీకి వెళ్లడం వల్ల 'డ్రా ఉన్నా మార్పు లేదు' అన్న భావన ప్రజల్లో ఏర్పడి ప్రమాదం ఉంది. ఇది ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు ఆరోగ్యకరం కాదు. చట్టపరమైన నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటించడం, రెండవది సమాజ సత్వం న్యాయ స్ఫూర్తిని విస్తరించాలి అమలు చేయడం. ఇప్పటి వరకు అమలైన విధానం మొదటి

అంశాన్ని బలంగా పాటించినప్పటికీ, రెండవ అంశంలో మరింత మెరుగుదల అవసరమన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. గత కేటాయింపులను పూర్తిగా పక్కన పెట్టడం చట్టపరంగా సాధ్యం కాకపోయినా, కనీసం మహిళా రిజర్వేషన్ విషయంలో 'రోటేషన్' సూత్రాన్ని మరింత కఠినంగా అమలు చేసే అవకాశం ఉందన్నది నిపుణుల సూచన. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి పరిస్థితులు పునరావృతం కాకుండా ఉండాలంటే, రిజర్వేషన్ ఖరారు ప్రక్రియలో కొన్ని స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు అవసరం. గత ఎన్నికల్లో మహిళలకు లేదా నిర్దిష్ట వర్గాలకు కేటాయించిన స్థానిక జాబితాను స్పష్టంగా గుర్తించి, వీలైనంతవరకు వాటిని తదుపరి డ్రాల్లో తప్పించాలి. పూర్తిగా తప్పించలేని పరిస్థితుల్లో, కనీసం పునరావృతం అయ్యే స్థానిక సంఖ్యను పరిమితం చేయాలి. జనాభా గణాంకాలు, సామాజిక మార్పులను తరచుగా సమీకరించి, వాటి ఆధారంగా రిజర్వేషన్ సమూహాలను సవరించాలి. మొత్తంగా రిజర్వేషన్ ఖరారు ఒక పరిపాలనా ప్రక్రియ మాత్రమే కాదు, ఇది ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు ప్రాణం పోసే కీలక అంశం. సమాన అవకాశాలు, విస్తృత ప్రతినిధిత్వం, కొత్త నాయకత్వ వికాసం అనే లక్ష్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకుంటే, రిజర్వేషన్లు పునరావృతం కాకుండా విస్తృతంగా అమలయ్యే విధానాల్లో ప్రజాస్వామ్యానికి బలాన్ని ఇస్తాయి. తాజా అనుభవం ఈ దిశగా ఆలోచించాల్సిన అవసరాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించింది. రాబోయే ఎన్నికల్లో మహిళలకు ఈ రోపాన్ని సరిదిద్దుకుని, రిజర్వేషన్ వ్యవస్థపై పునరావృతం కాకుండా అయిన సామాజిక న్యాయం నిజంగా ఫలిం చేయాలి విధాన నిర్వహణ జరగాలన్నదే ప్రజాస్వామ్యం బలం ఆకాంక్ష.



సంగం భట్ట
9440595494

బాలికలకు బాగుంటే

సమాజంలో బాలికలు ఎదుర్కొంటున్న అసమానతలు వివక్ష పై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలనే లక్ష్యంతో జాతీయ బాలికా దినోత్సవం జనవరి 24' 2008 నుండి కేంద్ర ప్రభుత్వం నేషనల్ గర్ల్స్ డెవలప్ మెంట్ మిషన్ కేంద్ర ప్రభుత్వం 'మహిళా శిశు సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో' నిర్వహిస్తారు. "బాలికా దినోత్సవం సందర్భంగా" బాలికల సాధికారిక సమాజంలో బాలికల సంరక్షణ హక్కులు ఆరోగ్యం 'విద్య' భద్రత సామాజిక విద్యుగదల బాలికలకు 'బాలురతో సమాన హక్కులు' సమాన అవకాశాలు స్వేచ్ఛ బాలికను గౌరవించడం అన్ని రంగాలలో బాలురతో సమానంగా అవకాశాలు ఇవ్వడం బాలికల పట్ల వివక్షతను తొలగించడం సాంఘిక ఆర్థిక సమానత్వ కల్పన 'జెండర్ సమానత్వం' సామాజిక భద్రత మొదలగు అంశాల మీద అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతుంది. దమిల్ అంటే 'ఆడపిల్ల' అనే సంస్కృతి సమాజంలో నెలకొనడం బాలికల పాలిట శాపంగా పరిణమించింది. తల్లి గర్భంలో పెరుగుతున్నది ఆడ శిశువు అని తెలియగానే "ఘోరా హత్యలకు" పాల్పడటం సర్వసాధారణమైంది. కుటుంబం నుండి ఆడపిల్ల నిర్లక్ష్యం పెంచడంలో వివక్షతకు గురికావడం విచారకరం. కుటుంబం నుండి మొదలైన వివక్షత నిర్లక్ష్యం చిన్న చూపు అన్ని రంగాలలో నెలకొనడం వల్ల బాలికల అభివృద్ధికి వారి సాంస్కృతిక 'సాంఘిక' ఆర్థిక 'సామాజిక వికాసానికి గొడ్డెట్టిపెట్టుగా పరిణమించింది . సమస్యల విషయంలో చిక్కుకు పోయిన ఆడపిల్లల అభివృద్ధి సంక్షేమం అశించిన మేరకు జరుగలేదు. ఆడ పిల్లలను కించపరచడం సామాజిక రుద్ధిగైంది. బాలికలకు విద్య వైద్యం ఆహారం చట్టబద్ధమైన హక్కు అలాగే సంరక్షణ సామాజిక భద్రత బాల్యవివాహాలు నుండి బాలికలకు పోయిన ఆడపిల్లల అభివృద్ధి సంక్షేమం అశించిన మేరకు జరుగలేదు. సమస్యలే ఆడపిల్లల అస్సలుగా అవమానాలు నిర్లక్ష్యం అనారోగ్యం వేతన వివక్ష వారికి ఆభరణాలుగా పరిణమించాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం 2015లో చేపట్టిన " 'భేటి బిచావో బేటి పడావో' అనే పథకం ఆడపిల్లల అభివృద్ధికి వారి సాంఘిక ఆర్థిక వికాసం కోసం ప్రవేశ పెట్టిన పథకం రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల అశించిన నిర్లక్ష్యం వల్ల అశించిన ఫలితాలు రావడం లేదు. కేంద్ర మహిళా శిశు సంక్షేమ



మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 2015 ఏప్రిల్ నుండి జాతీయ బాలికా దినోత్సవం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడానికి నేషనల్ గర్ల్స్ డెవలప్ మెంట్ మిషన్ కార్యక్రమం రూపకల్పన జరిగింది. బాలికల సంరక్షణ కోరకు ఆడపిల్లలకు పరమతతో కూడిన ధనలక్షి పథకం' కింద శక్తి యోజన సకన్య స్వేచ్ఛాద్రి యోజన పాస్ ఆహార పథకం మొదలగు పలు పథకాలను ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుంది 1989వ సంవత్సరంలో జక్కరాజ్యసమితి బాలల హక్కుల అంతర్జాతీయ ఒడంబడికను రూపొందించి సభ్య దేశాలలో ఆడపిల్లల సామాజిక ఆర్థిక సాంఘిక సాంస్కృతిక హక్కుల పరిరక్షణకు పాల్పడటం. జనాభాలో నేటికీ 20 కోట్ల మంది మహిళలు నిరక్షరాస్యులుగా ఉన్నారు. వీరిని అక్షరాస్యులను చేసినట్లుగా మాత్రమే మహిళా సాధికార సాధ్యమవుతుంది. రోజురోజుకీ ఆడపిల్లల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది ఇలాగే కోససాగితే చాలా సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది 2011లో చేపట్టిన స్వేచ్ఛాద్రి ప్రతి 1000 మంది పురుషులకు 940 మంది స్త్రీలు ఉన్నారు. ఇందులో అరు సంవత్సరాల లోపు వయసు కలిగిన బాలికలు ప్రతి వెయ్యి మంది బాలురకు 914 మంది మాత్రమే ఉన్నారు. దేశంలో 26.5 శాతం బలవంతపు బాల్య వివాహాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రపంచములో జరుగుతున్న 40 శాతం బాల్యవివాహాలు మన దేశములో జరుగుతున్నాయని అనేక పరిశోధనలు, శ్రమ దోషిడికి రైంగిలి వివక్షత విత్తబలనకు గురవుతూ తమ అమూల్యమైన బాల్య దశను పేదరికం ఆకలి చావులు అల్ప పాఠ్యాభ్యాసం అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని అనేక అధ్యయనాలలో తెలింది. బాలికల భద్రత " లింగ నిష్పత్తి 'విద్య' వైద్యం అరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. బాలికలకు బాలురతో పాటు సమాన అవకాశాలు సమాన హక్కులు స్వేచ్ఛ కల్పించాలి . బాలికల అభివృద్ధియే లక్ష్యంగా జాతీయ విద్యా విధానంలో పలు పథకాలు ప్రవేశపెట్టడం బాలికలకు నాణ్యమైన ఉన్నత విద్యను అందించడం సమాన విద్యావకాశాల సాధనకు" ప్రత్యేక నిధిని" కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమైన చర్య. బాలికల హక్కుల రక్షణ భద్రత పౌరసమాజం సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలి. ఆడపిల్లలను మగపిల్లలతో పోటీ పడేట్లు ప్రోత్సహించాలి. అన్ని రంగాలలో సమాన అవకాశాలు కల్పించాలి . ఆడపిల్లల అభివృద్ధి దేశాభివృద్ధిగా భావించాలి. దేశ ప్రగతి పూర్వగతితో ఆడపిల్లలు మనన చనరలుగా ఎదగడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేయాలి. బడుగు బలహీన వర్గాల్లో బాలికలకు ఉచిత విద్య వైద్యం అందించాలి. సమాజంలో మహిళల పట్ల గౌరవంతోకన్పెయి. సామాజిక చోదా పెంచాలి.

నేడు సూరి కనకయ్య
అధ్యక్షులు, తెలంగాణ ఎకనామిక్ ఫోరం
సామాజిక అర్థిక అధ్యయన వేదిక
9440245771

జాతీయం-అంతర్జాతీయం

మమతా బెనర్జీకి దయాదాక్షిణ్యాలు ఉండవ్

పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీపై ప్రధాని మోడీ సీలయస్ కామెంట్స్



ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ పశ్చిమ బెంగాల్లో పర్యటించారు. హౌరాలోని తిమ్మప్ప నడిచే తొలి పందేభారత్ స్పీచర్ ట్రైన్ ను పక్కజెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. పశ్చిమబెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ అభివృద్ధి నిరోధకురాలు అని విమర్శించారు. బెంగాల్ అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. బెంగాల్ ప్రజలను నిలుపునా దోచుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. టీఎంసీ ప్రభుత్వం అవినీతిలో కూరుకుపోయిందని అన్నారు. పేదలను అంటే మమతా బెనర్జీకి దయాదాక్షిణ్యాలు లేవు అని

బీజాపూర్ లో ఎదురుకాల్పులు

ఇద్దరు మావోయిస్టుల మృతి చర్చ: ఛత్తీస్ గఢ్ బీజాపూర్ జిల్లాలోని జాతీయ ఉద్యానవనంలో మావోయిస్టులు, భద్రతాబలగాల మధ్య ఎదురుకాల్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఇప్పటివరకు ఇద్దరు మావోయిస్టుల మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ఇక్కడి సేవల్లో పాల్గొ అదపల్లో మావోయిస్టులు ఉన్నారని నిఘా పర్చాలకు సమాచారం అందింది. దీంతో బలగాలు ఆ ప్రాంతానికి చేరుకుని ఆవరేషన్ చేపట్టాయి. ప్రస్తుతం ఎదురుకాల్పులు కొనసాగుతున్నాయి. మృతుల్లో మావోయిస్టు పార్టీ కీలక నేత

యూఎన్ కు పెట్టుబడులు తెచ్చేది భారత్

ప్రపంచ దేశాలతో అమెరికా సంబంధాలపై ఆ దేశ కాంగ్రెస్ సభ్యుడు, రిపబ్లికన్ పార్టీ నేత రిచీ మెకకార్తర్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పాకిస్తాన్ కంటే భారత్ తో సంబంధాలు బలోపేతం చేసుకోవడం అవసరమని ట్రంప్ యంత్రాంగానికి సూచించారు. ఎందుకంటే అమెరికాకు పెట్టుబడులు తీసుకువచ్చేది భారత్ మాత్రమేనని.. పాక్ కాకుండా భారత్ అం తేశాకుండా ప్రతిభావంతమైన వేలాది మంది నిపుణులను, ఉద్యోగులను భారత్ సరఫరా చేస్తోందన్నారు. దేశాభివృద్ధిలో నారుడు కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్నారు. యూఎన్ కంపెనీలు కూడా భారత్ లో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి అసక్తి

ఎటు చూసినా ఆందోళనలే

ఇరాన్ లో పరిస్థితులు క్షీణించడంతో అక్కడ చిక్కుకున్న భారతీయులను విడిశాంగ శాఖ సురక్షితంగా స్వదేశానికి తీసుకువచ్చింది. క్రితవిధతలో భాగంగా తుకరాల్ అర్టరాత్రి తర్వాత పలువురు భారతీయులు దిల్లీకి చేరుకున్నారు. అనంతరం వారు ఇరాన్ లో పరిస్థితులు గురించి మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇరాన్ లో ఎక్కడ వాసినా అం దోళనకారులే ఉన్నారని.. ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చే పరిస్థితులే లేవన్నారు. మీదన్ నిరసనకారుల మృతదేహాలు, ప్రజలు హాహాకారాలతో పరిస్థితులు దారుణంగా ఉన్నాయన్నారు. ఇంటర్నెట్ సదుపాయం నిలిపివేయడం తో తమ పరిస్థితిని ముందుబెంపంలో తమను చూపారని ఇరాన్ లో ఉన్న వారికి తెలుసు ప్రకటించారు. దోళనకు గురయ్యామన్నారు. విడిశాంగ శాఖ అధికారులను సంప్రదించడానికి



తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమరానికి ఏపీడీఎంకే ఇప్పటి నుంచే సిద్ధమవుతోంది. ఇవాళ పార్టీ వ్యవస్థాపకులు ఎంజీ రామచంద్రన్ 109వ జయంతిని పురస్కరించుకుని, పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని నాచుకలర్నించిన అనంతరం పోలీస్ సెంట్రల్ కిలక హోమిలను ప్రకటించారు. మేనిఫెస్టో కమిటీ పర్యటనలు పూర్తికాకముందే ప్రజల్లోకి వెళ్లించుకు కీలక నిర్ణయాలు వెల్లడించారు.



వందే స్కీపర్ ప్రారంభం

ప్రధాని మోడీ పచ్చజెండా

భారత రైల్వే రంగంలో మరో సరికొత్త శకం మొదలైంది. దేశీయంగా తయారైన మొట్టమొదటి పందే భారత్ స్కీపర్ రైలును ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ శనివారం పశ్చిమ బెంగాల్ లో ప్రారంభించారు. పశ్చిమ బెంగాల్ లోని హౌరా అస్సాంలోని గువాహాటి (కామాఖ్య) మధ్య ఈ రైలు రాకపోకలు సాగించనుంది. ప్రారంభోత్సవం నందర్పంగా ఈ రోజు మాల్దా టౌన్ నుంచి కామాఖ్య వరకు ఈ రైలు తన తొలి ప్రయాణాన్ని చేపట్టింది. ఈ స్కీపర్ రైలు అందుబాటులోకి రావడం వల్ల హౌరా గువాహాటి మధ్య ప్రయాణ సమయం దాదాపు 6 గంటలు తగ్గనుంది. ఆరెంజ్, గ్రే రంగుల్లో మెరిసిపోతున్న ఈ రైలును బీజేఎంఎల్ సంస్థ ఐసీఎస్ఎం సంతతి కతతో రూపొందించింది. ఇందులో ప్రయాణీకులకు విలాసవంతమైన బరిటెలతో పాటు ప్రాంతీయ వంటకాలతో కూడిన మెరుగైన క్యాటరింగ్ సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈశాన్య రాష్ట్రాల మధ్య కనెక్టివిటీ.. ప్రారంభ రోజైన నేడు కామాఖ్య హౌరా స్పెషల్ (02076) రంగియా, న్యూ జల్పాయగురి, మాల్దా టౌన్, కత్యా



వంటి 13 ప్రధాన స్టేషన్లలో ఈ రైలు ఆగుతుంది. మాల్దా కామాఖ్య స్పెషల్ (02075) ఏడు స్టేషన్లలో నిలుపుండు. ఈ రైలు కేవలం రవాణా వ్యవస్థనే కాకుండా, ఈశాన్య రాష్ట్రాలు, పశ్చిమ బెంగాల్ మధ్య కనెక్టివిటీని పెంచి, పర్యాటక రంగానికి కూడా ఊతమిస్తుందని రైల్వే వర్గాలు తెలిపాయి.

పెట్రోల్ డబ్బులు అడిగినందుకు కారుతో తొక్కించి చంపారు

బంగ్లాదేశ్ లో మరో హిందువు దారుణ హత్య

బంగ్లాదేశ్ లో హిందువులపై మారణకాండ ఆగడం లేదు. తాజాగా కారుతో తొక్కించి మరి మరో హిందువును పొట్టన పెట్టుకున్నారు. పెట్రోల్ బంకిలో ఇందనం నింపుకుని డబ్బులు అడిగి పాపానికి ఈ దారుణానికి పాల్పడినట్లు స్థానిక మీడియా శనివారం నివేదించింది. 30 ఏళ్ల రిహాన్ సహా అనే వ్యక్తి రాజ్ బరిలోని గోలాండ్ మోర్ సమీపంలోని కరీం ఫిర్మన్ స్టేషన్లో పని చేస్తున్నారు. శుక్రవారం తెల్లవారజామున పెట్రోల్ బంక్ లోకి ఒక ఖాక్ కలర్ ల్యాండ్ క్రూయిజర్ వచ్చింది. బంగ్లాదేశ్ కరెన్సీ లో 5000 టాకా విలువైన ఇందనం

‘సన్ను చంపినా నేను ఆ యువకులతోనే ఉంటా’

కాన్పూర్: ఉత్తరప్రదేశ్ లోని కాన్పూర్ లో షాకింట్ ఫుటన జరిగింది. ఓ యువకుడు తన భార్యను గొంతు నులిమి హత్య చేశాడు. అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ కి వెళ్లి లోంగిపోయాడు. శనివారం ఉదయం ఈ ఘటన మహారాష్ట్ర పోలీస్ స్టేషన్ లో కలకలం రేపింది. సార్.. నేను నా భార్యను గొంతు నులిమి చంపేశా. ఆమె శరీరం ఇంట్లో దుప్పటిలో చుట్టి ఉంది” అని చెప్పాడు. భార్యను హత్య చేసిన తర్వాత సచిన్ నాలుగు గంటల పాటు నగరంలో తిరిగాడు.. పారిపోవాలనుకున్నాడు. చివరికి లోంగిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడని పోలీసులు తెలిపారు. పోలీసులు అతన్ని ఆదుపులోకి తీసుకుని.. సంఘటనా స్థలానికి అతని భార్య శ్మేత

సచిన్.. స్నేహితులతో పొట్టి వెళ్తు వానని.. ఇంటికి రానంటూ భార్యకు తెలిపాడు. కానీ తిరిగి వచ్చి గది తలుపు తెరిచి ఉండగా, భార్యతో పాటు ఇద్దరు యువకులు ఉన్నారు. దీంతో వారి మధ్య గొడవ జరిగింది. స్థానికులు 112 ఎమ్బులెన్స్ హెల్ప్ లైన్ కి కాల్ చేయడంతో పోలీసులు వారిని స్టేషన్ కి తీసుకెళ్లారు. దంపతులను పోలీసులు కెస్టాబిలిం చేసి ఇంటికి పంపించారు. ఇంటికి చేరుకున్న తర్వాత సచిన్ కు భార్యతో గొడవ మరింత ముదిరింది. “సన్ను చంపినా నేను ఆ యువకులతోనే ఉంటాను” అంటూ శ్మేత బెదిరించింది సచిన్ పోలీసులతో తెలిపాడు. దీంతో ఆగ్రహంతో ఆమెను గొంతు నులిమి చంపేసి నట్టు పోలీసులకు తెలిపాడు.

రిపబ్లిక్ డే అలర్ట్

ఉగ్ర ముష్టిపై నిఘా వర్గాల హెచ్చరికలు ఈ ఏడాది గణతంత్ర వేడుకలను లక్ష్యంగా చేసుకొని దిల్లీలో పాటలకు ఉగ్ర సంస్థలు ప్రణాళికలు రచిస్తున్నట్లు నిఘా వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఖలిస్తానీ, బంగ్లాదేశ్ కేంద్రంగా ఉన్న ఉగ్ర సంస్థలు రిపబ్లిక్ డే రోజున దిల్లీ సహా దేశంలోని ప్రముఖ సగర్వాల్ దాడులకు ప్రయత్నించవచ్చని తెలిపాయి. దేశ అంతర్గత భద్రతను బెచ్చరిసేందుకు ఖలిస్తానీ, ఇతర రాకెట్ హోండ్లపై స్థానిక గ్యాంగ్స్ గుర్తున ఉపయోగించుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. హరియాణా, పంజాబ్, దిల్లీ, ఉత్తరప్రదేశ్, రాజస్థాన్ లో ఉగ్ర నెట్ వర్క్ ను విస్తరిస్తున్న సమాచారం గొప్పదనం ఉంటుంది. గతేడాది దిల్లీలోని ఎక్సెల్సర్ వద్ద పేలుడు జరిగిన నేపథ్యంలో.. నిఘా వర్గాల హెచ్చరికలపై అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. దిల్లీ నుంచి ఇతర ప్రముఖ నగరాలలో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేయాలని అన్ని రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

రోడ్లను కమ్మేసిన పొగమంచు

ప్రమాదాల్లో ఏడుగురి మృతి ఉత్తరప్రదేశ్ ని పొగమంచు అతలాకుతలం చేస్తోంది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పొగమంచు తీవ్రంగా ఉండడంతో రోడ్లుపై ఏమి కనిపించక వాహనాలు ఎక్కడికక్కడ ఢీకొన్నాయి. దీంతో దాదాపు 7 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా పెద్దఎత్తున ప్రజలు గాయపడ్డట్లు తెలుస్తోంది. ఉత్తర భారతాన్ని పొగమంచు కమ్మేసింది. శీతాకాలం కావడంతో ఢిల్లీ మైన పొగమంచు రోడ్లపై అలుముకుంది. దీంతో ఉత్తరప్రదేశ్ లోని 15 జిల్లాల్లో 40కి పైగా రోడ్లు ప్రమాదాలు జరిగినట్లు అధికారులు తెలిపారు. వాహనాలు ఢీకొనడంతో చేరువేరు ప్రమాద ఘటనల్లో ఏడుగురు మృతిచెందగా 50 మందికి పైగా గాయాలైనట్లు పేర్కొన్నారు. అంతే కాకుండా రాష్ట్రంలో 100కు పైగా రైల్వే అలస్థంగా నడుస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా జమ్మూకశ్మీర్ లో అత్యంత కఠినమైన చలికాలం చిల్లకలానీ కొనసాగుతుంది. దీంతో కశ్మీర్



అంతటా ఉష్ణోగ్రతలు మైనస్ డిగ్రీల్లోకి వెళ్లాయి. అత్యధికంగా షోషియాన్ ప్రాంతంలో 5.6 డిగ్రీలు, శ్రీనగర్ 4 డిగ్రీలు, గుల్జార్ 4.2 డిగ్రీలు, సోనామార్ 2.9, పహల్గామ్ 2.6 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు నమోదైనట్లు అక్కడి అధికారులు పేర్కొన్నారు. జమ్మూకశ్మీర్ లో చలికాలం అత్యంత ఎక్కువగా ఉండే కాలాన్ని చిల్లకలానీ అంటారు. ఇది డిసెంబర్ 21న ప్రారంభమై జనవరి 30 వరకూ ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఉష్ణోగ్రతలు మైనస్ డిగ్రీలలోకి వెళతాయి.

కొందరు వేలం వేస్తే.. ఇంకొందరు అమ్మేశారు

నోబెల్ ప్రైజ్.. ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం అందుకోవాలని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతోమంది శాస్త్రవేత్తలు, రచయితలు కలలు కంటారు. ఈ అవార్డు అందుకోవడం అత్యంత గౌరవంగా భావిస్తారు. అలాంటి పురస్కారాన్ని వెనెజువెలా అందుకున్నాడు విపక్ష్ నేత మారియా కొరీనా మచాడ్.. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ నకు ఇచ్చేశారు. దీంతో ఇదికాస్తా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయితే, పవన్ నోబెల్ ను వరులుకోవడం కొత్తం కాదు. గతంలో పలువురు గ్రహీతలు అనేక కారణాలతో వాటిని వేలం చేయడం, విక్రయించడం వంటివి చేశారు. ఆ సందర్భాలెంతో చూద్దాం..!



2021లో రష్యా జర్నలిస్టు దిమిత్రి మురాలోవ్ నోబెల్ శాంతి బహుమతి అందుకున్నాడు. అయితే, ఆ మరుసటి ఏడాదే దాన్ని ఆయన వేలం చేయగా.. రష్యాకు చెందిన బిలియనీర్ అలిబెర్ డస్కనోవ్ కొనుగోలు చేశారు. ఆ పురస్కారాన్ని అలిబెర్ తన వద్ద ఉంచుకోకుండా తిరిగి వాట్సాన్ కి ఇచ్చేశారు ఉక్రెయిన్ శరణార్థుల్లో ఉన్న చిన్నా రుల సంగ్రహం కోసం యునిసెప్ కు విరాళంగా ఇచ్చారు. అమెరికా శాస్త్రవేత్త జాన్ నాష్ ఆర్థిక శాస్త్రంలో నోబెల్ తీసుకున్నారు. ఆ అవార్డును 2019లో క్రిస్టిన్ బెర్గెన్ అసస్ట్రోఫిజీస్ వేలం చేయగా.. 7,35,000 డాలర్ల పలికింది. ఈ మొత్తాన్ని జాన్ నాష్

పే రి టు ఇచ్చేశారు. 1962లో అమెరికా శాస్త్రవేత్త జేమ్స్ డి. వాట్సన్ వైద్య శాస్త్రంలో నోబెల్ అందుకున్నారు. అయితే, శాస్త్రీయ పరిశోధనల కోసం విరాళాలు సేకరించే క్రమంలో ఆ పురస్కారాన్ని ఆయన విక్రయించగా.. రష్యాకు చెందిన బిలియనీర్ అలిబెర్ డస్కనోవ్ కొనుగోలు చేశారు. ఆ పురస్కారాన్ని అలిబెర్ తన వద్ద ఉంచుకోకుండా తిరిగి వాట్సాన్ కి ఇచ్చేశారు ఉక్రెయిన్ శరణార్థుల్లో ఉన్న చిన్నా రుల సంగ్రహం కోసం యునిసెప్ కు విరాళంగా ఇచ్చారు. అమెరికా శాస్త్రవేత్త జాన్ నాష్ ఆర్థిక శాస్త్రంలో నోబెల్ తీసుకున్నారు. ఆ అవార్డును 2019లో క్రిస్టిన్ బెర్గెన్ అసస్ట్రోఫిజీస్ వేలం చేయగా.. 7,35,000 డాలర్ల పలికింది. ఈ మొత్తాన్ని జాన్ నాష్

నా బంగ్లాను కూల్చిన వారిని ప్రజలు వెళ్లగొట్టారు: కంగనా రనౌత్

మహారాష్ట్ర మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో భాజపా నేతృత్వంలోని మహాయుతి కూటమి ఘన విజయం సాధించింది. ముఖ్యంగా భూహాస్యంబయి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించింది. దీనిపై భాజపా ఎంపీ, నటి కంగనా రనౌత్ ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. ఈ సందర్భంగా గతంలో ముంబయిలో ని ఆఫీసు కూల్చివేత ఘటనను గుర్తుచేసుకుంటూ ఉద్వేగ రాత్రే పార్టీపై విమర్శలు గుప్పించారు. “బీఎంసీ ఎన్నికల్లో భాజపా నుంచి విజయం సాధించడం చాలా గొప్ప విషయం. గతంలో నన్ను (ఆఫీసు కూల్చివేతను ఉద్దేశించు) వేదించిన వారిని, నా బంగ్లాను కూల్చేశారని వారిని, మహారాష్ట్ర నుంచి వెళ్లిపోవాలని నన్ను బెదిరించిన వారిని.. ఇప్పుడు రాష్ట్రమే పదిలేసింది. మహిళలపై ద్వేషభావం ఉన్న బంధు



ప్రీతి మహియాకు ప్రజలు సరైన చోటు చూపించారు.” అని కంగనా రనౌత్ దుయ్యబట్టారు. 2020లో ముంబయిలో జాగ్రాలో గల కంగనా రనౌత్ కార్యాలయంలో కొంత భాగాన్ని అప్పటి బీఎంసీ అధికారులు అక్రమ కట్టడం పేరుతో కూర్చున్నారు. దీనిపై అప్పట్లో ఆమె ముంబయి కోర్టును ఆశ్రయించగా.. అధికారుల తీరుపై న్యాయస్థానం ఆగ్రహం వ్యక్తం

చేసింది. “బీఎంసీ కక్ష సాధింపు చర్యలాగే కన్నీళ్లు కిక్కి. కంగనాను బెదిరించేందుకే ఆమె న్యాయాధిపత్యాన్ని కూల్చినట్లుగా న్యాయస్థానం తెలుస్తోంది. ఈ చర్యలను తక్షణమే ఆపాలి. నటికి జరిగిన నష్టాన్ని బీఎంసీనే పూర్తిగా” అని కోర్టు ఆనాడు తీర్పు వెలువరించింది. బాల్కన్ నటులు సుశాంత్ సింగ్ రాజ్ పుత్ అత్యంత తీవ్రంగా గురించినాడు కంగనా రనౌత్ మాట్లాడుతూ.. మూపీ మహియా కంటే ముంబయి పోలీసులంటేనే భయంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. అవి కాస్తా రాజకీయ దుమారం రేపాయి. దీంతో శివసేన నేతలు, నటికి మధ్య కొన్ని రోజుల పాటు మాటల పోరాటం సాగింది. ఆ సమయంలో ఈ కూల్చివేత చోటుచేసుకోవడం తీవ్ర చర్యనియాంశమైంది.

ఆ పెన్సిల్ గీతలు ఎంత తప్పు నేటితరానికి తెలియాలి

జైపుల్: దేశ చరిత్ర, ముఖ్యంగా దేశ విభజనకు దారితీసిన పరిస్థితులను నేటితరం పిల్లల తప్పనిసరిగా అర్థం చేసుకోవాలని రాజ్యసభ ఎంపీ, ప్రముఖ రచయిత సుధామూర్తి అన్నారు. దేశ విభజన జరిగిందం తప్పని, భవిష్యత్తులో అలాంటి పరిస్థితి వున్నదామన్న కాకుండా చూసుకోవాలన్నారు. రాజస్థాన్ లో జరుగుతోన్న జైపుల్ సాహిత్య వేడుకలో సుధామూర్తి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దేశ విభజనపై తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. “సీకు చరిత్ర తెలియకపోతే.. భవిష్యత్తును అర్థం చేసుకోలేవు. దేశ విభజన నాటి పరిస్థితులు గుర్తొస్తే.. ఆ పరిణామాలు గురించి నేటితరానికి తెలియజేయాలని నేను చాలాసార్లు

అనుకున్నా. భారత సంప్రదాయాలు, భాషల గురించి ఏమీ తెలియని ఓ వ్యక్తి పెన్సిల్ (నాటి వైరాలయను ఉద్దేశించి) తీసుకుని గీత గీసే.. ఇవి మీ సరిహద్దులని చెప్పారు. ఆ విభజన కారణంగా పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ కు వలస వెళ్లిన వారి గురించి ఆలోచిస్తే చాలా బాధగా ఉంటుంది. ఓసారి నేను పాకిస్తాన్ కు వెళ్లినప్పుడు అక్కడి మ్యూజియంకు వెళ్లి విదేశీయులాలినని ఎక్కువ చార్జ్ చేశారు. ఒకప్పుడు అది మన ఆఖండ భారతంలోని భాగమే కదా.. ఇప్పుడు సరిహద్దుల కారణంగా విడతమైందన్న ఆలోచన నన్ను చాలా బాధ పెట్టింది”



ఇయరీంగ్స్” పుస్తకాన్ని రాసినట్లు తెలిపారు. తన మనవరాలు అనాపన్న శర్మను ఆధారంగా చేసుకునే ఈ పుస్తకంలోని ప్రధాన పాత్రను తీర్చిదిద్దినట్లు పేర్కొన్నారు.



తీన్కార్ మల్లన్న జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించిన టీఆర్ఎస్ శ్రేణులు

భూపాలపల్లి జనవరి 17 వుదయం ప్రతినధి:

తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ తీన్కార్ మల్లన్న జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని భూపాలపల్లి జిల్లాలో పలు సేవా కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాలకు టీఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రవి పటేల్ ఆధ్వర్యంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా భూపాలపల్లి పట్టణంలోని అమృత వర్షిణి వృద్ధాశ్రమంలో ఆన్లైన్ కార్యక్రమం నిర్వహించి, వృద్ధులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. అక్కడ నివసిస్తున్న వృద్ధులు తీన్కార్ మల్లన్న ఆయురారోగ్యాలతో నిండు సూర్యోజ్వలించాలని, రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా మారి

ప్రజలకు మరింత సేవ చేయాలని హృదయపూర్వకంగా ఆశీర్వదించారు. అనంతరం భూపాలపల్లి జిల్లా పంచాయతీ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు పండ్లను పంపిణీ చేసి మానవతా సేవను చాటారు. తదుపరి భూపాలపల్లి టౌన్లోని అంబేద్కర్ సెంటర్లో బాణాసంచా కాల్చి, కేక్ కట్ చేసి, పార్టీ నాయకులతో కలిసి నివాదాలు చేస్తూ జన్మదిన వేడుకలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు రవి పటేల్ మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం తీన్కార్ మల్లన్న జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని రక్తదాన శిబిరాలు, ఆన్లైన్ కార్యక్రమాలు, ఇతర సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అవసరమైతగా కొనసాగుతుం

లారీ ఓనర్స్ సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక అధ్యక్షునిగా ఓడేటి భరత్ రెడ్డి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జనవరి 17(పుదయం జిల్లా ప్రతినధి):

మహాదేవపూర్ మండల లారీ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ నూతన కార్యవర్గాన్ని శనివారం మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలో గౌరవ అధ్యక్షుడు వెన్నపు రెడ్డి మహేష్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో లారీ ఓనర్స్ సంఘం మండల కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షునిగా ఓడేటి భరత్ రెడ్డి, ఉపాధ్యక్షుడు రత్నం సాయి కిరణ్, కార్యదర్శి చేతుర్తి వెంకటేశ్ కోశాధికారి వెన్నపు రెడ్డి దేవేందర్ రెడ్డి లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా



అధ్యక్షుడు ఓడేటి భరత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ లారీ ఓనర్స్ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని అన్నారు. సమస్యలను పరిష్కరించే దిశగా కార్యవర్గంతో కలిసి సభ్యుల సహకారంతో సంఘం అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో లారీ ఓనర్స్ చిటికెసి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ వార్డు సభ్యుని తల్లి మృతి

మృతదేహంపై పూలమాల వేసిన మాజీ ఓడిసిఎంఎస్ చైర్మన్ గుగ్గిలోతు

ఖానాపురం, జనవరి 17 (పుదయం ప్రతినధి):

మండలంలోని ధర్మారావు పేట గ్రామ మాజీ వార్డు సభ్యుడు భాషలోయిన బలయ్య తల్లి భాషలోయిన వీరమ్మ (70) అనారోగ్యంతో మృతిచెందగా మృతదేహాన్ని ఉమ్మడి జిల్లా మాజీ ఓడిసిఎంఎస్ చైర్మన్ గుగ్గిలోతు రామస్వామినాయక్ మృతదేహాన్ని సందర్శించి మృతదేహంపై పూలమాల వేసి మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి సానుభూతి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో



గ్రామ సర్పంచ్ మద్రాజు వెంకన్న, నాయకులు మేకల కుమారస్వామి, వెన్ను సమ్మయ్య, కత్తాల వెంకటేశ్వర్ల రెడ్డి, పోతారాజు కర్తాకర్, పెరమండ్ల సత్యం, సురేష్, సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ అభివృద్ధి కోసమే గ్రామసభ సర్పంచ్ మోతే నీలరాణి సాంబయ్య



జయశంకర్ భూపాలపల్లి జనవరి 17(పుదయం జిల్లా ప్రతినధి):

ఎడపల్లి గ్రామ అభివృద్ధి కోసమే గ్రామ సభ నిర్వహించినట్లు గ్రామ సర్పంచ్ మోతే నీలరాణి సాంబయ్య అన్నారు శనివారం మహాదేవపూర్ మండలం లోని ఎడపల్లి గ్రామపంచాయతీ అవారంలో సర్పంచ్ మోతే నీలరాణి సాంబయ్య అధ్యక్షతన గ్రామసభలో జరిగింది గ్రామ అభివృద్ధి, శాసనబేరత్, తాగునీటి సమస్యలు, వెలుగు పథకాలు, విద్యా సదుపాయాలు, అంగన్వాడీ సేవలు, పశువైద్యం, రైతుల సంక్షేమం లాంటి కార్యక్రమాలు తదితర అంశాలపై ప్రజల నుంచి అభిప్రాయాలు స్వీకరించారు.

ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మోతేనీలరాణి సాంబయ్య మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధి మా లక్ష్యం అని అర్థులందరికీ ప్రభుత్వ పథకాలు చేరేలా కృషి చేస్తామని దానిలో భాగంగానే గ్రామసభ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి మహేష్, జీపీఓ బొతు రాజేశ్వర్, కరెంట్ లైన్ మెన్ షాక్రత్ అలీ, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు శ్రీమంజరి, ఇంచార్జి ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ సబ్ల రాజేశ్వర్, ఉపాధ్యాయురాలు నిర్మల సురూ, జ్యోతి, అంగన్వాడీ టీచర్ కుమరీ జ్యోతి, కుమరీ లక్ష్మి, సివి కుమరీ భారతి తోపాటు గ్రామపంచాయతీ పాలక వర్గం గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

కాకతీయ అసోసియేషన్ కమిటీ ఎన్నిక

ఖానాపురం, జనవరి 17 (పుదయం ప్రతినధి):

మండలంలోని ధర్మారావు పేట గ్రామ కాకతీయ అసోసియేషన్ కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు కాకతీయ అసోసియేషన్ కమిటీ బాధ్యులు తెలిపారు. కాకతీయ అసోసియేషన్ కమిటీ నూతన అధ్యక్షుడు ఓడేటి ప్రవీణ్, ప్రధాన కార్యదర్శి చేపూరి శరత్, ఉపాధ్యక్షుడు అలువాల భువన్, సహాయ కార్యదర్శి చిగుర భరత్, కోశాధికారి ధోనికెల చంద్రప్ర



సెక్రటరీ బుద్ధె వెంకటేశ్, ముఖ్య సహాయకులు ఊరుగొండ శివ, లెంకలపల్లి కుమార్, మర్రిపెళ్ళి వెంకటేశ్, లెంకలపల్లి రవి, కెక్కప నవీన్, నాగల్లి సందీప్ లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.

విద్యార్థులకు రోడ్డు భద్రత నియమాలపై అవగాహన సదస్సు

రాయపల్లి పుదయం ప్రతినధి:

జెడ్పిహెచ్ఎస్ పాఠశాలలో పోలీస్ థాణ వారి ఆధ్వర్యంలో రోడ్డు భద్రత నియమాలపై అవగాహన సదస్సు ఎస్సెస్ ముత్యం రాజేందర్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సెస్ పుదయం విద్యార్థులకు రోడ్డు భద్రత విషయంలో పోలీస్ చార్జిస్టుపట్టి నియమాలు పాల్గొనే ఉపయోగించి ద్విచక్ర వాహనం నడపడం, కార్ నీట్ డ్రైవ్ పెట్టుకోవడం, ద్విచక్ర వాహనంపై ఇద్దరు మాత్రమే ప్రయాణించడం, మధ్యం సేవించి వాహనం నడపడం మొదలగు రోడ్డు భద్రత నియమాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ ఇవి పాటించకుండా ప్రమాదాల పాల్గొ మరణించిన విషయాలను తెలియపరుస్తూ ప్రతి విద్యార్థి తమ యొక్క తల్లిదండ్రులకు, ఈ అవగాహన కలిగించి ప్రమాదాల పాలు కాకుండా తల్లిదండ్రులకు తెలు



పసుని జాగ్రత్తలు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు వ్యాసరచన, డ్రాయింగ్ పోటీలు నిర్వహించి విజేతలకు బహుమతులను అందించారు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పద్మలత, ఉపాధ్యాయులు రాంరెడ్డి, ఆచార్య, సత్యనారాయణ, రఘు, శ్యాంసుందర్ త్రిదేవి స్వామి, భోజ్య నాయక్, శివకృష్ణ, అనితారాణి, రాజురమ్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నూతన సర్పంచి వెంకన్న కు ఘనంగా సన్మానం

ఖానాపురం, జనవరి 17 (పుదయం ప్రతినధి):

మండలంలోని ధర్మారావుపేట గ్రామ నూతన సర్పంచ్ మద్రాజు వెంకన్నను ధర్మ పరపతి సంఘం ఆధ్వర్యంలో శాలువా కప్పి బోకే అందించి ఘనంగా సన్మానించినట్లు ధర్మా పరపతి సంఘం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మ పరపతి సంఘం అధ్యక్షుడు కోడాలి మోహన్, ఉపాధ్యక్షుడు సుంకర్నేని శరత్ బాబు, కార్యదర్శి తండరమేష్, సంఘ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పెంచాల సుబోధన్ రావు, మాజీ అధ్యక్షుడు కోకే



శ్రీనివాస్, కమిటీ ముఖ్య సభ్యులు కన్నె రాజు, చిడిమిళ్ల మోహన్ రెడ్డి, కోడి బోయిన రమేష్, అలికే టీరయ్య, గండ్ల మల సురేష్, గుండా రవి పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి ఖో ఖో పోటీలకు ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు ఎంపిక

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జనవరి 17 (పుదయం జిల్లా ప్రతినధి):

మహాదేవపూర్ జడ్పిహెచ్ఎస్ బాలుర ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు పి.చిరంజీవి, బి.వివేక్ కుమార్ రాష్ట్రస్థాయి ఖో ఖో పోటీలకు ఎంపికైనట్లు పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు ప్రభాకర్ రెడ్డి శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు ఈ నెల 4వ తేదీన పెద్దపల్లి జిల్లాలోని ట్రీనీటీ పాఠశాల లో పెద్దపల్లి జిల్లా ఖో ఖో అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన క్రీడల పోటీలలో అత్యంత



ప్రతిభ కనబరిచిన చిరంజీవితోపాటువినయ కుమార్ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికైనట్లు తెలిపారు. ఈ నెలలో 17వ తేదీ నుండి 20వ తేదీ వరకు మహాబాబా బాద్ జిల్లాలో జరుగే ఖో ఖో టోర్నమెంట్ లో పాల్గొంటారు అని అన్నారు. రాష్ట్ర స్థాయికి ఎంపికైన విద్యార్థులను పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల బృందం అలి నిందించినట్లు తెలిపారు.

హలో ఉద్యమ కళాకారుడా చలో ఇందిరా పార్క్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జనవరి 17(పుదయం జిల్లా ప్రతినధి):

తెలంగాణ ఉద్యమ కళాకారుల సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపు మేరకు తెలంగాణ సాంస్కృతిక సౌధంలో ఉద్వేగాల సాధనకై ఈనెల జనవరి 20న ఇందిరా పార్కు ధర్మా చౌక్ హైదరాబాద్లో తలపెట్టిన తెలంగాణ ఉద్యమ కళాకారుల పోరు దీక్షను విజయవంతం చేయాలని జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఉద్యమ కళాకారుల పోరు దీక్ష వార్త పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యమ కళాకారుల సంఘం జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఉద్యమ కళాకారుల పోరు దీక్ష వార్త పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యమ కళాకారుల సంఘం జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఉద్యమ కళాకారుల పోరు దీక్ష వార్త పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యమ కళాకారుల సంఘం జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఉద్యమ కళాకారుల పోరు దీక్ష వార్త పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు.



అయినప్పటికీ ఉద్యమ కళాకారులకు ఎలాంటి ఉపాధి లేకుండా నిరాశయులుగా, దీనస్మృతిలో బతుకుతున్నారు అన్నారు. ఈ ప్రజా ప్రభుత్వంలో సాంస్కృతిక సౌధంలో 1000 ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని కోరుతూ ఈనెల 20వ తేదీన తలపెట్టిన పోరు దీక్షను విజయవంతం చేయాలని, జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని ఉద్యమ కళాకారులందరూ మరియ 33 జిల్లా కళాకారులందరూ ఈ పోరు దీక్షలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కళాకారులు సెగ్లె శ్రావణ్, ఎ.రాజేష్, జె.రాజా సదవాలి, ఎం.మధుకర్, ఈ సమర్పాణి, జి.రాజేశ్వర్, కొనుకుంట్ల సంద్యారాణి, తిక్క నిర్మల, జె.రాజేశ్వర్, ఎ.శోభ, మంద సరస్వతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

రాయపల్లి పుదయం ప్రతినధి:

మండలం, మొరిపిరాల గ్రామానికి చెందిన నాలి సుగణమ్మ కోలన్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు గజ్జి వెంకన్న తల్లి గజ్జి సోమక్క, విట్టలపల్లి జగన్నాథం, గజాల కొమరయ్య, పంగాల జాన్ జిడివల అనారోగ్యంతో మరణించగా వారి చిత్ర పటానికి పాలకుర్తి శాసన సభ్యులు మామిడాల యశస్వినీరెడ్డి రూస్సీ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు ఈడులకంటి రవీందర్ రెడ్డి, సర్పంచులు పెద్దగోని నాగరాజ్, పంగాల ఎల్లమ్మ యాకయ్య కలిసి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు వీరి వెంట సర్పంచ్ భూకాన్ సమ్మయ్య, మండల పార్టీ యూత్ కృష్ణమచార్యులు, మాజీ



మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు మాచర్ల ప్రభాకర్, మండల నాయకులు రెంటాల గోవర్ధన్ రెడ్డి, మండలి సుదర్శన్ రెడ్డి, బాలు నాయక్ తండా వెంకటేశ్వర్ల, అలయ చైర్మన్ పార్టీ యూత్ అధ్యక్షుడు బొమ్మెరా

అతివేగంగా వెళ్లే లారీ పట్టివేత

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జనవరి 17(పుదయం జిల్లా ప్రతినధి):

అతివేగంగా వెళ్లే లారీని అదుపులోకి తీసుకొని కేసు నమోదు చేసినట్లు మహాదేవపూర్ ఎస్సెస్ కే సడన్ కుమార్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు యాదాద్రి బోనుగిరి జిల్లా, నారాయణ పూర్ మండలం, మర్రి బాయ్ తండా గ్రామానికి చెందిన మోహన్ రామ్ చరణ్ అనే లారీ డ్రైవర్ అతివేగంగా, అకార్యక్రమ హై స్పీడ్ తో, లారీని నడిపి అదుపులో అతడి పై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.



జయశంకర్ భూపాలపల్లి జనవరి 17(పుదయం జిల్లా ప్రతినధి): మహాదేవపూర్ మండలంలోని కుదురు పల్లి గ్రామంలో వార్డు సభ్యులు మారలేని రాజయ్య, మారవేటి మౌనిక రాజేశ్వర్ ఆధ్వర్యంలో క్రీకెట్ క్రీడాకారులకు ఈ పద్ధతుల పంపిణీ చేశారు.

శాఖాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, చికెన్, మటన్... వంటివాటి నుంచి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి(ఐసీఎమ్ఆర్-ఐసెఎస్)సిఫారసుల ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్ అవసరమట. అదే జీవిత వర్షపుట్టు చేసే ఆడవాళ్ళ వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చని ఓ అంచనా. బలమైన ఎముకలు, రోగనిరోధకశక్తి, గర్భధారణ సమయంలో శిశువు అభివృద్ధి, రుతుక్రమం సాఫీగా సాగడం... ఇవన్నీ ప్రాటీన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

అయితే, చాలామంది మహిళలు రోజూ తగినంత ప్రాటీన్ తీసుకోవడం లేదనేది ఆరోగ్య నిపుణుల అంచేళన. ప్రాటీన్ ఎందులో ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిల్లో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన అవసరం కృత్తుల్లో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇందుకోసం మనం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. నువ్వులా, అపెసె గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చెంచా చొప్పున ఆహారంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరాల్లో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్తా, జీడిపప్పులతో పోలిస్తే బాదం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగని వీటిని మరి ఎక్కువ తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలా. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంసకృత్తులు అధికం. సగం పొత్తు తిన్నా... తగినన్ని మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చట్నీ, పీసలే బటర్ల నుంచి కూడా కావసినన్ని ప్రాటీన్లు అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లుల్లి..!



వెల్లుల్లికి వంటింటి బోషధంగా పేరు. మాటైన వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుందట. ఇది కొరిస్టాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే శ్వాసకోస సమస్యల్నే కాదు... రోగాలను అడ్డుకునే ఇమ్మ్యూనిటీని వెల్లుల్లి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లిసినే కారణమట. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్ళతో పోల్చితే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువ. వీటి నుంచి వెల్లుల్లి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మూడ్ స్వింగ్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

మీది జిడ్డు చర్మమా?

జిడ్డు చర్మతత్వంలో చాలామంది ఆసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన చర్మతత్వం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలోనే జిడ్డున తగ్గించే క్రిములు

ఇంకా జిడ్డుగా తయారవుతుందని కొంతమంది సన్స్క్రీన్ రాసుకోవడం మానేస్తారు. కానీ ఇది సరికాదు. సన్స్క్రీన్ వాడకపోతే సూర్యకాంతిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నేరుగా చర్మంపై పడుతుంది. తద్వారా చర్మం నల్లబడడం, ముడతలు పడడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే సన్స్క్రీన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుకోగదా నిలుస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజస్వరూపాన్ని చర్మతత్వం చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మామూలుగా అవసరమేముందని అనుకుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు! ఎలాంటి చర్మాని కైనా మాయిశ్మరైజర్ రాయడం తప్పనిసరి. అయితే అయిబి స్కిన్ ఉన్నవారు మాత్రం అయిబి బేస్ కాకుండా నీటి ఆధారిత మాయిశ్మరైజర్ని ఎంచుకోవాలి అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాదు... ఇది అప్రే చేయడానికి ముందుగా బోనర్తో చర్మాన్ని శుభ్రపర్చుకుని ఆ తర్వాత మాయిశ్మరైజర్ని రాసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మానికి తగిన పోషణ అందడమే కాదు... జిడ్డుగా కనిపించకుండా చాలా ఉంటుంది



వాడడం, పౌడర్ సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం... వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతత్వం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని అపోహలు, వాటి వెనుకన్న వాస్తవాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి... 'అసలే చర్మం జిడ్డుగా ఉంది... దీనికి తోడు సన్స్క్రీన్

దంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్న వారు తమ చర్మం ఉత్పత్తి చేసే అధిక నూనెల్ని పౌడర్తో కవర్ చేసుకోవాలనుకుంటారు. అయితే దీనివల్ల సమస్యకు తాత్కాలిక పరిష్కారం దొరికినా.. ఈ పౌడర్ చర్మ రంధ్రాలను మూసివేయడం వల్ల మెటిమల సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. ఫలితంగా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుందట. అందుకే పౌడర్ని ఉపయోగించడం కంటే సహజమైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించి జిడ్డు చర్మాన్ని కాస్త తగ్గించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

డెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!

ప్రసవానంతర సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ.. క్యాలరీలు తక్కువగా పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని డైట్లో చేర్చుకుంటే ప్రసవానంతరం త్వరగా బరువు తగ్గుతుంది! ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బలహీనపడుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్బిస్సు, డోపమైన్, సెరటోనిన్.. వంటి హాపీ హోర్మోన్స్ శరీరంలో విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రశాంతతను అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అలసటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే విభిన్న వ్యాయామాలు, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ఒత్తిడిని తరిమి కొట్టి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. ఇలా ప్రశాంతంగా ఉండడం వల్ల బిడ్డ ఎదుగుదలకు పరోక్షంగా మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. గర్భధారణసమయంలో దృఢంగా ఉంచడానికి కొన్ని వ్యాయామాలు ఎలా మేలు చేస్తాయో.. ప్రసవానంతరం కూడా కొన్ని వర్తనల్ని తిరిగి పూర్వపు స్థితికి తీసుకురావడంలో సహకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా



సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల సుఖంగా నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. సుఖ ప్రసవమైనా, సిజేరియన్ అయినా..

డెలివరీ తర్వాత అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం, పొట్ల తగ్గించుకోవడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. బిడ్డ పుట్టాక కొంతమంది నిద్రలేమి

నుంచి బయటపడటానికి స్ట్రీమ్ బూరిజాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి ఈ ప్రయోజనాలు. అందుకు తగినట్లే ఏర్పాటు కూడా ఉంటాయట. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన స్లీప్ నూట్స్, సౌండ్ ప్రూఫ్ గదులు, ఆరోమాథెరపీ, నిద్ర పట్టడానికి

డెలివరీ అయిన తరువాత తర్వాత వ్యాయామం మొదలుపెట్టమని సలహా ఇస్తుంటారు వైద్యులు. అయినా ఈ క్రమంలో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షిస్తే సమీక్షించుకున్నాకే ఎక్సర్సైజ్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా ట్రీన్ వాకింగ్, ఈత్, యోగా, స్ట్రెక్చింగ్, పిలాటీస్, తక్కువ తీవ్రత ఉండే ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, పరుగు-జాగింగ్.. వంటివి ప్రసవానంతర సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా కొంత సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు.

అందుకో.. వీటికి దూరంగా..!

మధుమేహంతో పాటు, అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే కొంతమంది చక్కెరకు బదులుగా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కృత్రిమ తీపి పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని



కృత్రిమ తీపి పదార్థాలతో తక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని పదార్థాలలో అయితే అసలు క్యాలరీలే ఉండవు. అందుకే కొంతమంది తమ ఫిట్నెస్ కాపాడుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారు కూడా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండాలంటే శరీరానికి అవసరమైన నిత్య క్యాలరీల విషయంలో రాజీ పడకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు సహజస్వరూపంగా లభించే పదార్థాలను ఎప్పటికీ భర్తీ చేయలేవు. కాబట్టి క్యాలరీలు తగ్గించాలనుకునే వారు.. సహజంగా లభించే

ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలను ఉపయోగించడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగులు కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను వాడే విషయంలో సంబంధిత వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

చలికి చురకపెట్టే..

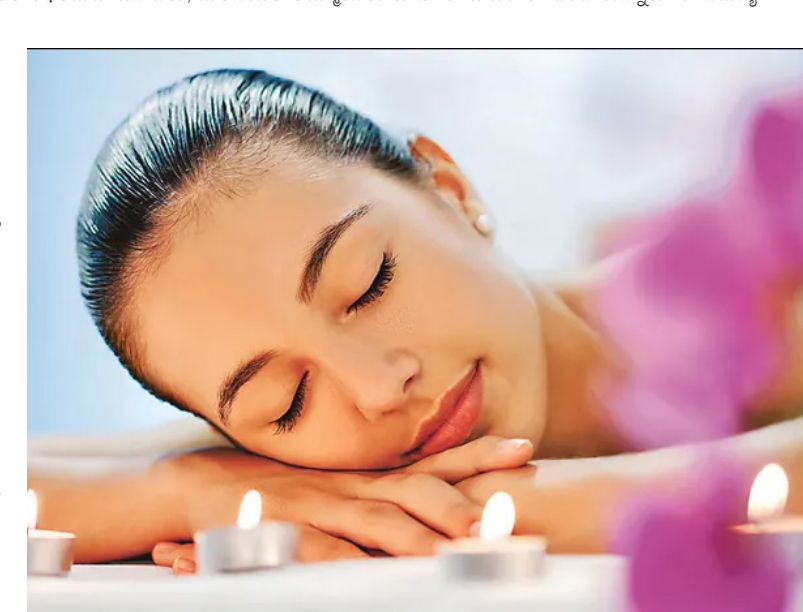
శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది ప్రాణాయామం. అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్పైన పద్యాసనలోనో, పజ్జాసనలోనో లేదంటే మామూలుగానే కూర్చోండి. నడుమును నీటారుగా ఉంచి ఘోటోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చిన్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను ముడివి మిగిలిన వేళ్లను చాపి ఉంచండి.. దీన్నే విష్ణు ముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం. చివ్కెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తూ.. సూర్య ధేన ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉండి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చివ్కెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా వదిలేయండి. ఇలా చేస్తే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. బీటీ, గుండె జబ్బులు, మూర్చ్యాధి, అల్సర్, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని వదిలివేయండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,



చురుకుదనాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే తులసి, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోరువచ్చని నీరు తాగాలి. చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

పని ఒత్తిడి, ఉరుకుల పరుగుల జీవనశైలి, స్ట్రీమ్ సమయం పెరగడం... ఇవన్నీ నిద్రకు అటంకం కలిగించేవే. దాంతో ఆరోగ్యకరమైన నిద్రవేళలకు దూరమవుతున్న వారే ఎక్కువ. ఇలా నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారిలో మహిళలే అధికమట. జెన్ జీలు, మిలీనియల్ అమ్మాయిలు కూడా ఈ జాబితాలో చేరిపోతున్నారు. ఈ సమస్య



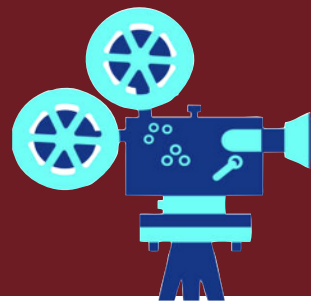
మసాజ్, వ్యాయామం సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయట. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారట. అవసరమైతే ఐస్బాట్, శాండ్, సౌండ్ థెరపీలూ అందిస్తారట. ఇదివరకు విదేశాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1, 2 నగరాలకూ విస్తరిస్తోంది. స్ట్రీమ్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. అవసరం అయితే ప్రయత్నించి చూడండి.

ఆహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు!

అసలే చలికాలం.. ఎండ తక్కువగా రావడంతో సరిపడా 'డి' విటమిన్ శరీరానికి అందదు. చల్లటి వాతావరణం కారణంగా వ్యాయామాలు చేయడానికి శరీరమూ సహకరించదు. వీటికి తోడు ఆకలేయడం.. దాహమూ కాదు. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాదు.. ఈ కాలంలో తీసుకొనే ఆహారం విషయంలో తెలిసో తెలియకానే చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకి ఏంటా పొరపాట్లు? వాటిని సరిదిద్దుకోనే మార్గాలెంతో తెలుసుకుందాం రండి.. ఆహారాన్ని వృథా చేయడం ఇష్టం లేక ఉదయం మిగిలినవి రాత్రికి, రాత్రి మిగిలినవి మరునటి రోజు తినడం చాలామందికి అలవాటు. కొంతమంది చలికాలంలోనూ ఇలాగే చేస్తుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నా నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒక ఫూట మిగిలి నవ మరో ఫూట తినడం వల్ల అరుగుదల శక్తి మరింతగా తగ్గిపోతుందంటే! తద్వారా అవి జీర్ణం కాక కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్, వికారం, వాంటలు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తే



ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ చలికి ఉదయాన్ని నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయడానికి సమయంలేదు. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం కలుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో నెయ్యిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మరింత బరువు పెరుగుతాం అనుకుంటారు కొందరు. ఈ ఆలోచనతోనే దాన్ని పూర్తిగా వక్క పెట్టేస్తుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మంచి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నెయ్యి కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుందట. తద్వారా చిరుతిండ్ల పైకి మనసు మళ్లకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. అలాగే ఇది ఆహారపు కోరికల్ని తగ్గించి శరీరంలో పెరుగుతోయిన కొవ్వుల్ని కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఈ రెండు ప్రయోజనాలూ బరువు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకునేందుకు దోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఏ కాలమైనా టీస్సూస్ నెయ్యి తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం అని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో వాతావరణం నీళ్ళూ సరిగ్గా పొరకం. ఫలితంగా శరీరం డీహైడ్రేట్ అవడం, చర్మం పొడిబారడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో కొంతమంది అదే పనిగా స్నాక్స్, ట్రీజర్స్, ట్రీజర్స్ కలిపిన పదార్థాలూ.. వంటివి తీసుకుంటారు. వీటిలో కొన్నిటిని నీటి శాతం పూర్తిగా తొలగించి తయారుచేస్తున్నారు. ఇలాంటి పొడి పదార్థాలు ఈ కాలంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత డీహైడ్రేట్ అవుతుంది.. చర్మం ఎక్కువగా పొడిబారుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ చల్లటి వాతావరణంలో వేడివేడిగా టీ, కాఫీ తాగితే ఆ హాయే చేరుగా ఉంటుంది కదూ! అయితే కొంతమంది వీటిని అమితంగా తీసుకుంటుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని కెఫీన్ శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేసి నిద్ర సమయాలకు అంతరాయం కలిగించేస్తుంటాం. అలాగే ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, చల్లని చర్మంతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గ్రేడ్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా వందల గ్రేడ్ వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ



వృద్ధయం సినిమా



మహేష్ బాబు సినిమాలలో రేణు దేశాయ్ మిస్



బి.వి. జూని వంటి సినిమాలలో పవన్ కళ్యాణ్ తో జంటగా నటించి రేణు దేశాయ్ ప్రేమలో పడింది. అలా కొన్నాళ్లు ఇద్దరు డేటింగ్ చేసిన అనంతరం వారు పెద్దల అంగికారంతో పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఇక ఈ జంటకు అకిరా నందన్, ఆడ్య అనే ఒక పాప బాబు ఉన్నారు. కానీ వీరిద్దరి మధ్య మనస్ఫూర్లు రావడంతో డివోర్స్ తీసుకొని విడిపోయారు. ఇక అప్పటి నుంచి రేణు దేశాయ్ మరో పెళ్లి చేసుకోకుండా తన పిల్లల బాధ్యతలను చూసుకుంటుందా.. పవన్ కళ్యాణ్ మాత్రం మరో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ప్రజెంట్ అంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎంగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నాడు. ఇక రేణు దేశాయ్ మూలేజ్ తర్వాత సినిమాలకు దూరమయ్యింది. అలా దాదాపు 20 ఏళ్ల లాంగ్ గ్యాప్ తర్వాత బైగర్ నాగేశ్వరరావు

అలరించిన 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' టీమ్ విడియో డ్యాన్స్..



సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలైన సినిమాల్లో 'భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి' ఒకటి. ప్రేక్షకాదరణ పొందిన సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన సక్సెస్ మీట్ లో టీమ్ సందడి చేసింది. హీరో రవితేజ, హీరోయిన్ దింపుల్ చౌయాటి, కమెడియన్ సునీల్, డైరెక్టర్ కిశోర్ తిరుమల తదితరులు వేదికపై డ్యాన్స్ చేసి, అలరించారు.

మరో సంచలనానికి

బండ్ల గణేష్ సిద్ధం

భక్తిని, రాజకీయ అభిమానాన్ని చాటుకుంటూ..

టాలీవుడ్ ప్రముఖ నిర్మాత.. నటుడు బండ్ల గణేష్ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. తనదైన శైలిలో భక్తిని, రాజకీయ అభిమానాన్ని చాటుకుంటూ ఆయన ఒక సాహసోపేతమైన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తన అభిమాన నాయకుడు అంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కోసం తాను మొక్కుకున్న మొక్కును తీర్చుకునేందుకు తన స్వగ్రామమైన పాదేనగర్ నుంచి తిరుమల వరకు 'మహా పాదయాత్ర' చేపట్టనున్నారు.

చంద్రబాబు అభిమానమే ఈ యాత్రకు మూలం!

గతంలో స్కిల్ డెవలప్ మెంట్ కేసులో భాగంగా టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు ఆరెస్టు అయిన సమయంలో బండ్ల గణేష్ తీవ్ర ఆవేదనకు లోనయ్యారు. ఆ సమయంలో ఆయన శ్రీవారిని వేడుకుంటూ... 'చంద్రబాబు నాయుడు గారు ఎలాంటి మచ్చ



లేకుండా సురక్షితంగా బయటకు రావాలి. మళ్ళీ ఆయన ముఖ్యమంత్రి కావాలి' అని మనఃపూర్వంగా మొక్కుకున్నారు. ప్రస్తుత 2024 ఎన్నికల్లో కూటమి విజయం సాధించి చంద్రబాబు నాయుడు తిరిగి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టడంతో తన మొక్కు నెరవేరిందని ఆయన భావిస్తున్నారు.

అందుకే ఇచ్చిన మాట ప్రకారం, భక్తి శ్రద్ధలతో ఈ సుదీర్ఘ పాదయాత్రను ప్రారంభించనున్నారు. జనవరి 19న ప్రారంభం కానుంది. పాదేనగర్ గరిలోని తన స్వగృహం వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి భారీ ఎత్తున భక్తులు

అభిమానుల సమక్షంలో తిరుమల యాత్రకు శ్రీకారం చుట్టుకున్నారు. భక్తికి.. రాజకీయానికి వారధిగా.. సాధారణంగా సెలబ్రిటీలు చేసే పాదయాత్రలు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఉంటాయి. కానీ బండ్ల గణేష్ చేపట్టిన ఈ యాత్ర పూర్తిగా తన వ్యక్తిగత విశ్వాసానికి.. అభిమానానికి నిదర్శనమని ఆయన స్పష్టపాతలు చెబుతున్నారు. 'నేను సమ్మిన్ దేవుడు తీవ్రమారు.. నేను ఇష్టపడే నాయకుడు చంద్రబాబు.. ఈ ఇద్దరి కోసమే నా ఈ పవిత్ర యాత్ర' అని బండ్ల గణేష్ తన మనోగతాన్ని చాటారు. పాదేనగర్ నుంచి ఏడు కొండల వరకు సాగే ఈ ప్రయాణం శారీరకంగా కష్టతరమైనదే అయినా సంతల్పు బలం ఉంటే ఏదైనా సాధ్యమేనని ఆయన నిరూపించబోతున్నారు. ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు.

లవర్స్ కి పండగే..

వాలెంటైన్స్ డే స్పెషల్ గా రామ్ చరణ్ మూవీ రిలీజ్..



రామ్ చరణ్ నటించిన సినిమాల్లో 'అరెంజ్' మూవీ ఒకటి. ఈ సినిమా అప్పట్లో భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైనప్పటికీ ఆడియన్స్ ని పెద్దగా ఆకట్టుకోలేకపోయింది. దీంతో మూవీ ఫ్లాప్ గా నిలిచింది. కానీ 'అరెంజ్' మూవీ అప్పటి యూజర్, మెగా ఫ్యాన్స్ నెట్ ప్రత్యేకమనే చెప్పాలి. భాస్కర్ దర్శకత్వంలో రామ్ చరణ్, జెనిలియా హీరో హీరోయిన్లుగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం 2010 నవంబర్ 26న విడుదలైంది. అయితే ఆ తర్వాత కల్తీ క్లాస్ స్టైటన్ అందుకుంది. రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీగా వచ్చిన ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాల ఆడియన్స్ ని ఆకట్టుకోలేకపోయింది.

దీంతో ఫ్లాప్ గా నిలిచిన ఈ చిత్రం లవరెస్ కి, యాత్రకి మాత్రం చాలా ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. అంచనాల మధ్య విడుదలైనప్పటికీ ఆడియన్స్ ని పెద్దగా ఆకట్టుకోలేకపోయింది. దీంతో మూవీ ఫ్లాప్ గా నిలిచింది. కానీ 'అరెంజ్' మూవీ అప్పటి యూజర్, మెగా ఫ్యాన్స్ నెట్ ప్రత్యేకమనే చెప్పాలి. భాస్కర్ దర్శకత్వంలో రామ్ చరణ్, జెనిలియా హీరో హీరోయిన్లుగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం 2010 నవంబర్ 26న విడుదలైంది. అయితే ఆ తర్వాత కల్తీ క్లాస్ స్టైటన్ అందుకుంది. రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీగా వచ్చిన ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాల ఆడియన్స్ ని ఆకట్టుకోలేకపోయింది.

కుర్రాళ్ల హాట్ బ్రేక్

లలేషన్ షిఫ్ట్ లో రుక్మిణి వసంత్.. హాట్ టాపిక్ గా మారిన పోస్ట్!



కన్నడ ఇండస్ట్రీ నుంచి వచ్చిన రుక్మిణి వసంత్ అతి తక్కువ సమయంలోనే స్టార్ స్టేటస్ ను సంపాదించుకుంది. 'సప్త గంగలు దాటి' సినిమాతో టాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టి తొలి ప్రయత్నంలోనే భాగ్యలక్ష్మి హిట్ ను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. ఈ ఒక్క సినిమాతోనే ఆమెకు ఊహించని స్థాయిలో గుర్తింపు లభించింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన కొన్ని సినిమాల ఆశించిన ఫలితం ఇవ్వకపోయినా, రిషబ్ శెట్టితో కలిసి నటించిన 'కాంతార': చాప్టర్ 1' ఆమె కెరీర్ ను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. ఈ సినిమా సెన్సేషన్ గా మారడంతో రుక్మిణి శ్రేణ్ పెరిగింది.

నటన, అందంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్న రుక్మిణి ప్రస్తుతం తెలుగు, తమిళ, కన్నడ భాషల్లో వరుస అవకాశాలు దక్కించుకుంటోంది.

తాజాగా బయటకు వచ్చిన ఓ ఫోటో ఆమె సిద్ధాంట్ నాగ్ అనే వ్యక్తిని హాగ్ చేసుకున్నట్లు కనిపించడంతో రిలేషన్ షిప్ రూమర్స్ ఊపందుకున్నాయి. ఈ ఒక్క ఫోటోనే నెటిజన్లు రకరకాలుగా చర్చించుకోవడం మొదలుపెట్టారు. కొంతమంది ఇది సన్నిహిత స్నేహానికి సంబంధించిన క్షణం మాత్రమేనని అభిప్రాయపడుతుండగా, మరికొందరు మాత్రం వీరిద్దరి మధ్య ప్రేమ బంధం ఉందని అంటున్నారు. రుక్మిణి కమిటీడ్ అని తెలుగునకున్న కుర్రాళ్లు ఈ వార్తతో షాకితు గురై సోషల్ మీడియాలో హాగ్ బ్రేక్ ఏమోజీలతో స్పందిస్తున్నారు. సిద్ధాంట్ నాగ్ ఎవరు? రుక్మిణి జీవితంలో ఆయన పాత్ర ఏంటి? అనే ప్రశ్నలు ఇప్పుడు నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారాయి.

8 ఏళ్లు వివక్షను ఎదుర్కొన్నా

అయినా అవకాశాల కోసం ఒకరి దగ్గర ఏనాడూ వేడుకోలేదు. పని కోసం నా దగ్గరకే వచ్చేలా చేసుకుంటాను. వృత్తిపట్ల నాకు ఉన్న నిబద్ధతే అవకాశాలు తెచ్చి పెడుతుందని భావిస్తాను' అని తాజాగా ఏఆర్ రెహమాన్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇదిలా ఉంటే, ఏఆర్ రెహమాన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారం రేపుతున్నాయి. ఈ వ్యాఖ్యలపై తాజాగా విశ్లేషించాం పరిపత్ తీవ్రంగా స్పందించింది. రెహమాన్ తిరిగి హిందూ మతంలోకి మారితే మంచిదని వీసెచ్పీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి వినోద్ బసన్ వ్యాఖ్యానించారు. మరోవైపు, రెహమాన్ వ్యాఖ్యలతో సినీ పరిశ్రమలోని కొందరు విభేదించారు. ప్రముఖ రచయిత జావేద్ అక్తర్ స్పందిస్తూ.. హిందీ పరిశ్రమలో మతపరమైన విషకలేదని, దిలీప్ చౌహాన్ (యుసుఫ్ ఖాన్), షాహిద్ ఖాన్ వంటి ఎందరో కళాకారులు అగ్రస్థానంలో ఉన్నారని గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాఖ్యలతో హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో కొత్త చర్చ మొదలైంది.

టీవీస్టులతో ఉత్కంఠను కలిగిస్తోన్న 'యుఫోరియా' ట్రైలర్



సీనియర్ నటి భూమిక, సారా అర్చన, గౌతమ్ వాసుదేవ్ మీసన్ కీలక పాత్రల్లో నటించిన తాజా చిత్రం 'యుఫోరియా' ప్రేక్షకుల ముందుకు రావడానికి సిద్ధమవుతోంది. గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాను సీనియర్ గుణశేఖర్ నిర్వహిస్తున్నారు. యువత మాదకద్రవ్యాలకు బానిసలైతే వారి భవిష్యత్తు ఎలా చీకట్లోకి వెళ్లిపోతుందన్న అంశాన్ని కథాంశంగా తీసుకుని ఈ చిత్రం రూపొందింది. శరవేగంగా షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మావీ ఫిబ్రవరి 6న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. విడుదల తేదీ దగ్గరపడుతుండటంతో చిత్రబృందం వరుస అవేడేట్స్ తో సినిమాపై అంచనాలను పెంచుతోంది. ఈ క్రమంలో తాజాగా 'యుఫోరియా' ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ ట్రైలర్ కేవలం వినోదాన్ని మాత్రమే కాకుండా సమాజాన్ని ఆలోచింపజేసేలా ఉంది. డ్రగ్స్ మత్తులో మునిగిపోయిన ఓ యువకుడు, సివిల్ సర్వెంట్ కావాలనే కలలు కంటున్న ఓ అమ్మాయిపై చేసిన ఘోరమైన నేరం అమె ఆశయాల్ను ఎలా ధ్వంసం చేసిందో ఇందులో చూపించారు. నేటి యువత మాదకద్రవ్యాల బారిన పడి, విచక్షణ కోల్పోయి ఎలా నేరాలకు పాల్పడుతున్నారో దర్శకుడు ప్రభావంతంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ చిత్రంలో భూమిక పోషించిన పాత్ర ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది. నేరం చేసిన యువకుడి తల్లిగా కనిపించిన ఆమె, కొడుకు చేసిన తప్పును సహించలేక బాధితురాలికి న్యాయం జరగాలంటూ న్యాయంగా హైకోర్టును ఆశ్రయిస్తుంది. ఆ తర్వాత జరిగిన పరిణామాలు, బాధితురాలికి న్యాయం జరిగిందా లేదా అన్న ప్రశ్న ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. అలాగే పోక్స్ చట్టాన్ని ఎలా ప్రయోగించారు? ఆధారాలను ఎలా సేకరించారు? వంటి అంశాలను దర్శకుడు గుణశేఖర్ సహజంగా తెరపై ఆవిష్కరించినట్లు ట్రైలర్ ద్వారా తెలుస్తోంది.

ధనుష్-మృణాల్ ఇద్దరి మధ్య ఎంత ఏజ్ గ్యాప్ ఉందో తెలిస్తే షాక్ అవ్వాలిందే?

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్, శ్రేణ్ బ్యూటీ మృణాల్ రాకార్ మధ్య ప్రేమాయణం సాగుతోందంటూ సోషల్ మీడియాలో వరుస వార్తలు హాట్ చేస్తున్నాయి. గత కొద్ది కాలంగా ప్రైవేట్ పార్టీల్లో ఇద్దరూ క్లోజ్ గా కనిపించడంతో ఈ రూమర్స్ కు మరింత బలం చేకూరింది. అంతేకాదు, త్వరలోనే వీరిద్దరూ వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నారన్న ప్రచారం కూడా జోరుగా సాగుతోంది. ఫిబ్రవరి 14న వీరి వివాహం చేసుకోబోతున్నారంటూ ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇప్పటికే సూపర్ స్టార్ కూతురు ఐశ్వర్యతో పెళ్లి ఇద్దరు పిల్లలున్న ధనుష్ ను మృణాల్ పెళ్లి చేసుకోబోతుందంటే.. ఈ విషయం కాస్త నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారింది. గత వారం రోజుల నుంచి ఎక్కడ చూసిన వీరికి సంబంధించిన వార్తలే దర్శనమిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో.. తాజాగా, మరో షాకింగ్ న్యూస్ నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. అదేంటంటే.. వీరిద్దరి మధ్య ఉన్న ఏజ్ గ్యాప్ నెట్టింట చర్చనీయాంశంగా మారింది. మృణాల్ రాకార్ 1992 ఆగస్టు 1, న జన్మించింది. ప్రస్తుతం ఆమెకు 33 సంవత్సరాలు. ఇక నటుడు ధనుష్ విషయానికి వస్తే.. 1983 జూలై 28, న జన్మించారు. ఇప్పుడు ఆయనకు 42 సంవత్సరాలు. ఇక లెక్కన వీరిద్దరి మధ్య దాదాపు 9 ఏళ్ల ఏజ్ గ్యాప్ ఉండటం గమనార్హం. ఇక ఈ విషయం తెలుసుకున్న నెటిజన్లు మృణాల్ ను ఏకిపోతున్నారు. పెళ్లి పిల్లలున్న వాడు తప్ప మరేకరు దొరకలేదా? అని దారుణంగా మాట్లాడుతున్నారు. మరికొందరు మాత్రం ప్రేమ ఎవరిపై ఎప్పుడు మొదలవుతుందో? తెలియదు అది వీరిద్దరి మధ్య కూడా జరగొచ్చుగా? అని సపోర్ట్ గా నిలుస్తున్నారు.



ఎం ఫిగర్ రో బాబు

'వెంకటాద్రి ఎక్స్ ప్రెస్' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ గురించి స్పెషల్ గా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇక ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన అతి తక్కువ కాలంలోనే వరుస విజయాలతో స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదిగింది. అలా రామ్ చరణ్, ఎన్టీఆర్, అల్లు అర్జున్, రవితేజ, మహేష్ బాబు వంటి స్టార్ హీరోల సరసన నటించి చుంబి క్రేజ్ సంపాదించింది. తాజాగా రకుల్ తన ఇన్ స్టాలో అదిరిపోయే ఫోటోస్ షేర్ చేసింది. యద అండాలు, బైస్ కనిపించేలా బోల్డ్ షోస్ చేసింది. మత్తెక్కించే కళ్యాణ్ చూస్తూ ఫ్యాన్స్ ని మెప్పిస్తే చేసింది. ఇక వాటికి.. 'దుస్తులు సరదాగా ఉన్నప్పుడు మరియి పాత్రికేయ దూకుడుగా ఉన్నప్పుడు' అనే క్యాప్షన్ జోడించింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ కాస్త నెట్టింట వైరల్ గా మారింది. ఇక దీన్ని చూసిన నెటిజన్లు ఏం ఫిగర్ రా బాబు అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.