

అద్దంలా హైదరాబాద్



మొదటి పేజీ తరువాయి..

బెంగళూరులో ట్రాఫిక్ సమస్యలు, వరదలాల్చినప్పుడు చెన్నైలో ఏర్పడే ప్రమాదకర పరిస్థితులను గమనిస్తూనే ఉన్నామని చెప్పారు. భవిష్యత్తులో హైదరాబాద్ నివాసయోగ్యం కాని నగరంగా మారే పరిస్థితులు రాష్ట్రాన్ని సీఎం ఆకాంక్షించారు. ఇలాంటి పరిస్థితులు హైదరాబాద్ నగరానికి తలెత్తకూడదనే ప్రణాళికలు రూపొందించామన్నారూ. హైదరాబాద్లో వాడుక వాహనాలు (ఏక్స్ట్రా) ఇప్పటికే ఆరెంజ్ కేటగిరీలోకి చేరిందనీ మరింత ప్రమాదకరంగా జీవించడానికీ పీలులేని పరిస్థితులు తెచ్చుకోవద్దని సీఎం కోరారు. హైదరాబాద్లో పేరుకుపోతోన్న చెత్త, దోమల స్వేద విహారం.. మూసీ కాలువ్యం ఆత్మంత అవసరమని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. అందుకు అవసరమైన కార్యాచరణ చేపట్టకుండా అది సాధ్యపడదన్నారు. సదుల్లో కాలువ్యుని



వారణాసి ఢిల్లీలో యమునా రివర్ ప్రంట్ ప్రాజెక్టు, యూపీలో గంగా నది ప్రక్షాళన, గుజరాత్ లో సబర్వతీ రివర్ ప్రంట్ ప్రాజెక్టులు చేపట్టినట్లే, మూసీ రివర్ ప్రంట్ ప్రాజెక్టు ఎందుకు చేపట్టాదని సీఎం చెప్పారు. సుఖింకోర్పు, జాతీయ గ్రీన్ ట్రిబ్యూన్ల మాధ్యమాల ద్వారా మూసీ నదికి సంబంధించి బఫర్ జోన్ విషయంలో 2012లో నిబంధనలు రూపొందించినట్లు వివరించారు. నాలా అయితే బఫర్ జోన్ ఎంత ఉండాలి, చెరువులైతే ఎంత ఉండాలి, నదులైతే ఎంత ఉండాలన్నది ఖరారు చేశారు. ఆ తరుకు మూసీ నది వెంట నాలా అయితే 10 మీటరు, నదికి 50 మీటరు బఫర్ జోన్ ప్రాంతాల్లో ఎలాంటి నిర్మాణాలు చేపట్టరాదని సీఎం ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కాలువ్య కారక మూసీ నది పు సరుక్షణ కార్యక్రమంలో నిర్వాసితులకు ప్రభుత్వం సరైన సహాయం అందిస్తుందన్న రేపంతం రెడ్డి... ప్రాజెక్టును అడ్డుకో



పదంకన్నా బాధ్యత కలిగిన వారంతా నిర్వాసితులకు నష్టపరిహారం చెల్లించడం, వారికి మరే ఇతర ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లపై ప్రభుత్వంతో చర్చించవచ్చని పురకలంబించారు. **గారం నరోపర్ పైపవర్ పాయింట్ క్లబ్బింగ్ ప్లస్** వివక్ష పార్టీలన్నీ కలిసి గాంధీ నరోపర్ ప్రాజెక్టు వద్ద ఒక ఆపారీట్ మెంట్ పై అసపవర్ రార్థాంతం స్పష్టిస్తున్నారుని సీఎం ఆరోపించారు. ఏడెకరాల ప్రాంతంలో ఉన్న ఆపారీట్ మెంట్ కు అంతే స్టలమిచ్చి, కొత్తగా నిర్మాణానికి అయ్యే ఖర్చును బ్యాంకులో డిపాజిట్ చేస్తామని నిర్వాసితులకు ముందే చెప్పామన్నారు. లేదంటే నష్టపరిహారం తీసుకుని వేరే ప్రాంతంలో కట్టుకుంటామన్నా ఇబ్బంది లేదని ప్రభుత్వం అన్నది సీఎం ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఆర్డీసీలో 2800 బస్సులు డిజీజీతో నడుస్తున్నాయని చెప్పారు.. కాలువ్యుని



యంత్రణలో భాగంగా వాటి స్థానంలో 500 ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ప్రవేశ పెట్టనున్నట్లు వెల్లడించారు. డిజీజీ వాహనాలను ఓఆర్ఆర్ అవతలి ప్రాంతానికి తరలించి వాటి స్థానంలో డిసెంబర్ నాటికి నూరుశాతం ఈవీ బస్సులను ప్రవేశపెడుతామని సీఎం చెప్పారు. ఈవీ వాహనాలను ప్రోత్సహించాలన్న ఉద్దేశంతో ఈవీ వాహనాలకు జీరో పన్ను పాలసీ తెచ్చినట్లు వివరించారు. దీంతో పాటు ప్రస్తుతం నగరంలో డిజీజీ, పెట్రోల్ ఇతర ఇంధన ఆధారంగా నడుస్తున్న 2 లక్షల ఈ ఆటోలను రెట్రోఫిట్టింగ్ కింద ఈవిట్టా మార్కెట్ లు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు సీఎం ప్రకటించారు. సింగల్ యూజ్ ఫ్లాసిక్స్ ను పూర్తిగా నిషేధిస్తున్నామన్న ఆయన నగరంలో కాలువ్య కారక రైట్, ఆరెంజ్ కేటగిరీ లోని పరిశ్రమలను నగరం అవతలి వైపుకు తరలెస్తున్నట్లు వివరించారు.



మొదటి పేజీ తరువాయి..

కరువు వీడితే, మెట్ట ప్రాంతాలను సస్యశ్యామలం చేస్తూ 12.30లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరందించి తీరుతామన్నారు. వచ్చే ఏడాది మార్చి ఆఖరికి ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా పరిధిలోని కల్వకుర్తి, నల్లెంపాడు, భీమా, కోయల్ సాగర్ ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసి సాగు, త్రాగు నీరు అందిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో అయిన పరిశ్రమలకు ఉన్న ప్రాజెక్టుల పరిశీలన అదివారం ఆ జిల్లాకు చెందిన సహచర మంత్రులు జూపర్ల కృష్ణారావు, వాకిటి శ్రీహర్, ఇతర ప్రణాళికానిధులతో కలిసి అయిన సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నిర్మాణంలో ప్రాజెక్టులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా నిధులు కేటాయించినట్లు చెప్పారు. కల్వకుర్తి ప్రాజెక్టుకు రూ. 909 కోట్లు, నల్లెంపాడు కు రూ. 252 కోట్లు, భీమాకు రూ.200 కోట్లు కేయిలసాగర్ కు రూ.185 కోట్లు కేయిలసాగర్ కు వివరించారు. అదే సమయంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిర్మాణంలో ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన భూసేకరణ, పునరావాస పనులకు, భూసేకరణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ఈ ఏడాది జూన్ 2 నాటికి రూ.5.వేల కోట్లు విడుదల చేయాలని నిర్ణయించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు.

నుంచి మేగర్ డ్రక్షకు మార్పుతో తెలంగాణ రైతులకు అన్యాయం జరిగిందన్నారు. రైతులకు వాగ్దానం చేసిన సాగునీటి ప్రయోజనాలను అందించడానికి ఈ ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన నిధులను ప్రభుత్వం కేటాయిస్తుందని తెలిపారు. అన్ని చర్యలు చట్టబద్ధంగా, పారదర్శకంగా ఉంటాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కృష్ణా పరివాహక ప్రాంతం లోని రైతులకు సీటి సరఫరా, ఆదిక అనుమతులు, ప్రత్యేక ఆర్థిక మద్దతు అందిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. **సాగు ప్రాజెక్టులపై అసత్య ప్రచారం** సాగు ప్రాజెక్టులపై బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని మంత్రి పుచ్చారూ. పాలమూరు -రంగారెడ్డి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీమ్ కు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం త్వరగా సీటి సరఫరా, ఆదిక అనుమతులు, ప్రత్యేక ఆర్థిక మద్దతు అందిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. **సాగు ప్రాజెక్టులపై అసత్య ప్రచారం** సాగు ప్రాజెక్టులపై బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని మంత్రి పుచ్చారూ. పాలమూరు -రంగారెడ్డి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీమ్ కు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం త్వరగా సీటి సరఫరా, ఆదిక అనుమతులు, ప్రత్యేక ఆర్థిక మద్దతు అందిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. **సాగు ప్రాజెక్టులపై అసత్య ప్రచారం** సాగు ప్రాజెక్టులపై బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని మంత్రి పుచ్చారూ. పాలమూరు -రంగారెడ్డి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీమ్ కు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం త్వరగా సీటి సరఫరా, ఆదిక అనుమతులు, ప్రత్యేక ఆర్థిక మద్దతు అందిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

మండలి భవనాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం

హైదరాబాద్, మార్చి 8 (పుడయం ప్రతినిధి) : చారిత్రక శాసనసభ ప్రాంగణంలో పునరుద్ధరించిన శాసనమండలి భవనాన్ని ప్రారంభించి రేపంతం రెడ్డి ఆదివారం ప్రారంభించారు. శాసనమండలి చైర్మన్ గులాబీ సుఖాంబే రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్, మండలి

డిప్యూటీ చైర్మన్ బండ ప్రకాష్, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్ల భట్టి విక్రమార్కుతో పాటు మంత్రులతో కలిసి మండలి భవనాన్ని ప్రారంభించి పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో మంత్రులు దుర్గి శ్రీధర్ బాబు, దామోదర రాజనర్సింహ, పొన్నం ప్రభాకర్, వివేక్ వెంకటన్నమ్, మహమ్మద్ అజహర్ రుద్దీన్ తో పాటు ప్రభుత్వ సలహాదారులు, పలువురు ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు. అలాగే మండలిలో ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో రేపంతం రెడ్డి

పొన్నం ప్రభాకర్, వివేక్ వెంకటన్నమ్, మహమ్మద్ అజహర్ రుద్దీన్ తో పాటు ప్రభుత్వ సలహాదారులు, పలువురు ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు. అలాగే మండలిలో ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో రేపంతం రెడ్డి పూజా నిర్వహించారు.



46 లక్షల మంది మహిళలకు ఆరోగ్య పరీక్షలు

మొదటి పేజీ తరువాయి..

హాస్టల్ ఆన్ లైన్ బిజినెస్ పోర్టల్ ను, సెర్వీ గతేడాది సాధించిన విజయాలకు సంబంధించిన కుట్రలను అడ్డుకుంచిన మంత్రులు.. భక్తుల ప్రతిభ కనబరిచిన మహిళా సంఘాల సభ్యులను సన్మానించారు ఈ సందర్భంగా మంత్రి దామోదర మాట్లాడుతూ మహిళలు ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యంగా బలంగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో వారి కోసం అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా ద్వారా మహిళల కోసం ఉచిత హెల్త్ స్క్రీనింగ్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించామన్నా. రాష్ట్రంలోని 32 జిల్లాల్లో ఉన్న 4.37 లక్షల స్త్రీలకు సహాయక సంఘాల్లోని దాదాపు 46 లక్షల మంది మహిళలకు సమగ్ర ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తామని మంత్రి వెల్లడించారు. సెర్వీ సహకారంతో మహిళలను సమీప పీహెచ్ సీలకు తీసుకెళ్లి బీజీ, షుగర్, డైయాబిటీస్ వంటి 30 రకాల కీలక పరీక్షలు ఉచితంగా చేయబడుతున్నాయి. ఆరోగ్య పరీక్షల అనంతరం ప్రతి మహిళకు కూఆర్ కోడ్ తో కూడిన డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డును సృష్టించి, ఈ హెచ్ఎంఎస్ పోర్టల్ లో భద్రపరచిస్తారని మంత్రి వెల్లడించారు. దీంతో భవిష్యత్తులో వారి ఆరోగ్య సమ



స్థలను సులభంగా గుర్తించి చికిత్స అందించవచ్చని వివరించారు. దేశంలో మహిళల్లో రోమ్ము క్యాన్సర్ తర్వాత అత్యధికంగా వేదిస్తున్న సర్వకల్ (గర్భాశయ ముఖ ద్వార) క్యాన్సర్ కేసులు సమాదంపై తున్నాయని మంత్రి తెలిపారు. తెలంగాణలో ఏటా సుమారు 3,200 సర్వకల్ క్యాన్సర్ కేసులు సమాదంపై తున్నాయని దీని నివారణకు హెచ్పీవీ టీకా పంపిణీ ద్వారా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నట్లు ప్రకటించారు. 14 ఏళ్లు నిండిన సుమారు 4లక్షల మంది బాలికలకు ఈ టీకా యేరు నున్నట్లు వివరించారు. బయట మార్కెట్లో రూ.3 వేల నుంచి రూ.4 వేల విలువ చేసే గార్డన్ లో 4 టీకాను ప్రభుత్వ అన్యుత్రో

కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ఉచితంగా అందిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల భవిష్యత్తు దృష్ట్యా ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయితీరాజ్ స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ నంజయ్ కుమార్, ఆరోగ్యశాఖ డిప్యూటీ సెక్రటరీ శ్రీనివాస్ జడ్ చౌగ్లా, హెల్త్ సెక్షన్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ కమిషనర్ సంగీత తల్లూరాంబా, మహిళా శిశు సంరక్షణ శాఖ సెక్రటరీ అనితా రామచంద్రన్, సెర్వీ సీఈవో దివ్య దేవరాజన్, జిల్లా కలెక్టర్ హరి చంద్ర దాసన్, వైద్యాధికారులు, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

దోమలపై డ్రైవ్

మొదటి పేజీ తరువాయి..

మలేరియా వంటి వ్యాధుల్లో రాకుండా జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. గత మూడేడాదేలా ఆధారంగా ఆధిక దోమల ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో వచ్చిన వ్యాధుల ఆధారంగా వార్డులు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల ద్వారా గుర్తించి అక్కడ ప్రాథమిక లార్వా సర్వేలు నిర్వహించి దోమల సాంద్రతను నియంత్రించే స్ట్రాటజీ ఉంచాలని సూచించారు. దీనిని గతేడాది 12 నెలల డెంగ్యూ, మలేరియా, చికున్ గున్యా కేసుల లైన్ లిస్టింగ్ చేసి ప్రధాన ప్రాంతాలైన పాఠశాలలు, నిర్మాణ స్థలాలు, నీటి నిల్వ ప్రాంతాలు, స్ట్రమ్ ప్రాంతాలను గుర్తించి వార్డ్ వారీగా మైక్రో ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఫీల్డ్ సర్వేయికి పాగింగ్, బిఆర్ఎస్ డెప్యూటీ సర్పంచరుల నాయకత్వంలో ప్రాంతాల్లో ఫీల్డ్ సర్వేయి నిర్వహణ చేయాలని ఆదేశించిన మంత్రి... రెండు రోజులకు మించి జ్యూరం ఉంటే తప్పనిసరిగా పరీక్షలు నిర్వహించాలన్నారు. బడిమిన్చి ద్వారా ప్రతిరోజూ తనకు నివేదికలు

అందించాలన్నారు. లార్వా సర్వేలు మట్టి నిర్వహించి ప్రాథమిక సర్వేతో పోల్చి మలేరియా ప్రాంతాల్లో ఇండో రెన్యూవల్ స్ట్రేచేయాలన్నారు. వారానికొకసారి ఎంటమాలజీ నివేదికలు అందించాలన్నారు. ప్రజల సహకారంతో నీటి కొట్లు తొలగించు కార్యక్రమాలు ఎప్పటికప్పుడు నిర్వహించాలన్నారు. పెద్ద స్థాయిలో ఫాగింగ్ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ప్రజల భాగస్వామ్యం పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాలు, ప్రత్యేక శానిటేషన్ డ్రైవ్లు - కాంట్రిబ్యూట్, బాటర్ల వర్క్స్ విభాగం సహకారం తీసుకోవాలన్నారు. ప్రతి ఆదివారం "10 నిమిషాల దోమల నివారణ" మీడియా ప్రచారం నిర్వహించాలన్నారు. హెల్త్ సెంటర్ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తూ దోమల పెంపక స్థలాలును జియో ట్యాగ్ చేయాలి, లార్వా సాంద్రత మ్యాపింగ్ ద్వారా పరిస్థితులను నిరంతరం సమీక్ష చేయాలని తెలిపారు. ప్రజలు తమ ఇళ్లలో, పరిసరాల్లో నీటి నిల్వలు లేకుండా చూసుకోవాలి, దోమల దోమల నియంత్రణలో సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

మహిళపై వివక్ష ఆగలేదు

మొదటి పేజీ తరువాయి.. సాధారణ మహిళల పాత్ర కీలకమని చెప్పారు. మహిళలు లేకుండా ఆ ఉద్యమమే లేదన్నారు. చదువుతో సంబంధం లేకుండా మహిళలు రాజకీయాల్లోకి రావాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆదివారం హైదరాబాద్ లోని తెలంగాణ జాగృతి ప్రధాన కార్యాలయంలో ఆమె మహిళలతో కలిసి కవిత్వ కవిత చేశారు. ఈ సందర్భంగా గివీ హర్ సేన్ పోస్టర్ ను

విడుదల చేసి మాట్లాడారు. మహిళా దినోత్సవం రోజు కాదు.. ప్రతి రోజు మహిళలను గౌరవించేలా పరిస్థితులు మారాలని చెప్పారు. ప్రాజయంతరం, నూటి సీఎం కేసీఆర్ లాంటి వాళ్లు ఈ నేలపై నడిచారంటే అందుకు వాళ్ల తల్లులే కారణమని చెప్పారు. పెద్ద ఇల్లు, చిన్న ఇల్లు, పెద్ద కులం, చిన్న కులం కాదు. మహిళలమంతా ఒక్కటే కులం అని కవిత అన్నారూ. ఇళ్లు, స్కూల్, హాస్పిటల్ ఏదీ నడిచాలన్న మహిళలు ఉండాలిందనే తల్లి చెప్పారు. ఆది

పత్యం అనేది ఏ రూపంలో ఉన్న సరే మహిళలు సహించవద్దని పిలుపునిచ్చారు. సామాజిక, పురుషాధిక్యతను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సహించే ప్రసక్తి ఉండొద్దని అభిప్రాయపడ్డారు. ఎంటిటికి మహిళలకు మహిళలే అంటారనీ కానీ వంటింటి పాత్రలపై కూడా పురుషుల పేర్లే ఉంటాయన్నారు. **స్టాండ్ విత్ హర్ కో సీఎం** అని పిలుచుకుంటున్నామని చెప్పారు. స్టాండ్ విత్ హర్ కాదు.. గివీ హర్ సేన్ అనేది జాగృతి నినాదం అన్నారు. ఆడవాళ్లు ఎక్కర్ నైజ్, ఎదుర్కొనే, ఎంప్లాయ్ మెంట్ అనే



అవమానించారని కవిత వివరించారు. మగవాళ్లు ఉంటేనే మహిళలు ముందుకు వెళ్తారనేలా కార్యక్రమం చేయటాన్ని ఎండీస్తున్నామని చెప్పారు. స్టాండ్ విత్ హర్ కాదు.. గివీ హర్ సేన్ అనేది జాగృతి నినాదం అన్నారు. ఆడవాళ్లు ఎక్కర్ నైజ్, ఎదుర్కొనే, ఎంప్లాయ్ మెంట్ అనే

మూడు "ఈ" లను ఫోర్ అవ్వాలి అని సూచించారు. మహిళల భద్రత ప్రభుత్వాల బాధ్యత అన్న కవిత.. అది మీరు చేసే భిక్ష కాదనే విషయాన్ని గుర్తు పెట్టకోవాలన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పచ్చాక రాష్ట్రంలో మహిళల పై క్రైమి రేటు 22 శాతం పెరిగిందని కవిత ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

- **పార్లమెంట్ లో అడుగుపెట్టాల్సిన వారికి టిక్కెట్లు ఇవ్వడం లేదు**
- **అసెంబ్లీ, మండలిలోనూ వివక్ష చూపుతున్నారు**
- **వంద కార్మి రేషన్లు ఉంటే మాదిగలకు ఒక్కటే ఇచ్చారు**
- **అపాయింట్ మెంట్ కోసం 200 సార్లు పోసి చేసినా స్పందించడం లేదు**
- **సీఎం రేపంతం రెడ్డిపై మాజీ మంత్రి మోక్షుపల్లి ఆరోపణలు**

మాదిగ కులాన్ని సీఎం విస్మరిస్తున్నారు

మాదిగ కులాన్ని రేపంతం రెడ్డి పట్టించుకోవడం లేదని మాజీ మంత్రి మోక్షు

పల్లి సర్పంచిలకు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. పార్లమెంట్ లో మాదిగలు అడుగు పెట్టవద్దనే వారికి టిక్కెట్లు ఇవ్వలేదని ఆరోపించారు. రాజ్యసభ, ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్యేగా సరైన అవకాశం ఇవ్వకుండా ముందేగానూ చట్టసభల్లో అడుగు పెట్టవద్దన్నట్లు ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు. వందల కార్మి రేషన్లు వేస్తే అందుకో మాదిగలకు ఒక్కటే ఇవ్వారన్నారు. మా సమస్యలు పరిష్కరించకుండా మనం కలిసి ఉన్నాం కలిసి చావాలి చీమ చీమకుండాం అంటే దానితో ఎవరికి సంతోషం అని ప్రశ్నించారు. రేపంతం రెడ్డిపై మాదిగలకు ఎలాంటి కోపం లేదని కానీ మా సమస్యలు పరిష్కరించుకో కృషి చేయాలన్నారు. ఆదివారం ఓ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో హైదరాబాద్, సీఎం రేపంతం రెడ్డిపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. రేపంతం రెడ్డి సీఎం అయ్యాక నేను 200 సార్లు ఫోన్ చేసినా ఆయన తనకు



అపాయింట్మెంట్ ఇవ్వలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆరు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా, ఎమ్మెల్యే కేబినెట్ లోనే మంత్రిగా చేసిన తాను తన జాతి సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకు వెళ్తామంటే తనకు అవకాశం ఇవ్వడం లేదన్నారు. ఎమ్మెల్యే వర్గీకరణ వర్గీకరణ కోసం అమరులైన వారి కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం కోసం అడుగుదామని ప్రయత్నిస్తే అపా

యింటిమెంట్ ఇవ్వడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇతర కులాల భూమి ఇస్తే మాదిగ భవనం నిర్మించుకుంటామన్నారు. ఇటీవల మాదిగ ఎంప్లాయిస్ కో ఆర్డినేషన్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసిన కృతజ్ఞత కమిటీకి తనకు అహ్వానం లేదన్నారు. సీఎం పిలవడం లేదు కాబట్టి నిర్వహించాలి కూడా తనను పిలవలేదేమో అని అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. తాను కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే ఉన్నానని మోక్షుపల్లి గుర్తు చేశారు. ఎంత తక్కువ సీఎం పదవిలో ఉంటావో ఉంటున్నామని మా భుజాన మోస్తామని రేపంతం రెడ్డితో తాను పోరాడాలి. అయినా మా పాపం చేశామో తెలియదు వందల సార్లు ఫోన్ చేసినా తనకు అపాయింట్మెంట్ ఇవ్వడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇది చాలా భారకారం అన్నారు. రాజ్యాధికారం కోసం మాదిగలు సంఘటితం కావాలని అవసరం ఉందనే ఉద్దేశంతో మాదిగ మహాశక్తి సంఘం ప్రారంభం

చినట్లు మోక్షుపల్లి వెల్లడించారు. ఇది రాజకీయ పార్టీ కాదన్న ఆయన కేవలం జాతి ప్రయోజనాల కోసమే అది పని చేస్తుందన్నారు. రాజకీయంగా మాదిగల వద్ద ఓట్లు ఉన్నాయనీ బీసీని సరిగా వాడుకుంటే అధికారంలో ఎవరినైనా ఉంచవచ్చు లేదా దించవచ్చు అన్నారు. మాదిగ మహాశక్తి డిసెన్సర్ మేకర్ గా ఉండబోతోందన్నారు. చట్టసభల్లో మా హక్కులను తొలగించాలని అందరం కలిసి ఉంటామనడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. రేపంతం రెడ్డి తన జీవితంలో చేసిన ఒకే ఒక్క మంచి పని వర్గీకరణ అన్నారు. ఈ నిర్ణయాన్ని రేపంతం రెడ్డిపై నాకున్న అభిప్రాయాన్ని మార్చుకుని కాంగ్రెస్ పార్టీకి మాదిగ జాతిని అనుకూలంగా చేయడం కోసం ఈ ఎంపిఎస్ పెట్టారన్నారు. రేపంతం రెడ్డి వివరాలను ప్రభుత్వం పచ్చాక రాష్ట్రంలో మహిళల పై క్రైమి రేటు 22 శాతం పెరిగిందని కవిత ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

మొదటి పేజీ తరువాయి..

తప్పుడు ప్రచారం మానుకోవాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రాంచంద్రరావు సూచించారు. దేశ రాష్ట్రపతిని గౌరవించకుండా, ప్రోటోకాల్ పాటించకుండా ఆ పార్టీ వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు. ప్రస్తుతం ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశ ప్రజల్లో అసహనం ప్రసారం చేస్తోందని ఆయన ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశంలోని అనుమతి చర్యలు వారి ఉద్దేశాలను అనుసరించి కలిగిస్తున్నారన్నారు. మహాశక్తిని నియోజక వర్గం నుంచి ఇతర పార్టీలకు చెందిన వందలాది కార్యకర్తలు ఆదివారం నాం పార్టీ వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు. బీజేపీలో చేర్చారు. ఈ సందర్భంగా రాంచంద్రరావు మాట్లాడుతూ, దేశంలో ఇరాన్ భారత్ కు అయితే సరఫరా నిలిపివేసినది 2005లో యూపీఎస్ ప్రభుత్వం ఇంటర్నేషనల్ అటామిక్ ఎనర్జీ ఏజెన్సీలో ఇరాన్ కు వ్యతిరేకంగా ఓటు వేయడమే కారణమన్నారు. ఆ నిర్ణయం



భారత్-ఇరాన్ సంబంధాలను దెబ్బతీసి క్రూర ఆయిల్ దిగుమతులు తగ్గించిన భావిశతమయ్యాయని చెప్పారు. 2012-13లో ఇరాన్ పై అంక్షలు విధించిన తర్వాత భారత్ కు వచ్చే ఆయిల్ దిగుమతులు అనుసరించి 26.5 శాతం వరకు పడిపోయాయి. ఇంధనం విషయంలో ప్రస్తుతం దేశంలో నెలకొన్న అనిశ్చితికి పూర్తి బాధ్యత యూపీఎస్ ప్రభుత్వానికే అన్నాడు. ఇప్పుడు అదే కాంగ్రెస్ నాయకులు ఇరాన్ కు అనుకూలంగా మాట్లాడుతున్నట్లు నడిస్తూ, దేశంలో చమురు కొరత ఉందని తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. యూపీఎస్ చూడండి భారత్ కేవలం 16 దేశాల నుంచి మాత్రమే ఆయిల్ దిగుమతి చేసుకునేదన్నారు. మోడీ

ప్రధానిగా అధికారం చేపట్టిన తర్వాత ఆ సభ్యులు 40 దేశాలకు పెరిగిందన్నారు. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ అమెరికా దేశాల మధ్య యుద్ధంతో మహిళలకు గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలపై టుమపంటి ప్రభావం ఉందన్నది రాంచంద్రరావు స్పష్టం చేశారు. దేశంలో తగినంత బఫర్ స్టాక్ ఉందని ఇంఫోర్మ్ కనెక్ట్ కూడా పెరిగిందన్నారు. తెలంగాణలో ఖజానా ఖాళీ అయిందన్న ప్రతిరోజూ కథలు చెబుతున్న రేపంతం రెడ్డి ప్రభుత్వం, అదే సమయంలో ప్రజల దనంతో ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల ప్రచారం చేయడం సరికావద్దన్నారు. కేరళలో జరిగినట్లు ఎన్నికల ప్రచారం కోసం రూ. కోట్ల ప్రజాధనాన్ని బుజారా చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఆరు గ్యాంగ్ లోల అమలులో పూర్తిగా విఫలమైన కాంగ్రెస్, కేరళలో మాత్రం ఆర్కాట ప్రచారం చేయడం తెలంగాణ ప్రజలను అవమానించే చర్యగా ఉందన్నారు. వచ్చే ఏ ఏన్ని కల్లోసు డిజిటీస్ ఏ పార్టీతోనూ ప్రభుత్వం పెట్టుకోదని రాంచంద్రరావు స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ప్రజలు బీజేపీ వైపు చూస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



ప్రాటోకాల్ ఉల్లంఘనపై కేంద్రం సీరియస్

వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశం

పుదయం డెస్క్:

రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పర్యటనలో ప్రాటోకాల్ పాటించకపోవడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం, పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం మధ్య వివాదం కొనసాగుతోంది. ప్రాటోకాల్ ఉల్లంఘనకు సంబంధించి పూర్తి వివరణ ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కేంద్రం ఆదేశించింది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నందిని చక్రవర్తికి కేంద్ర హోం కార్యదర్శి గోవింద్ మోహన్ లేఖ రాశారు. అందులో కేంద్రం కొన్ని అంశాలను ప్రస్తావించింది. రాష్ట్రపతికి సాగృతం పలికేందుకు రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి, ప్రధాన కార్యదర్శి, పోలీస్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఎందుకు హాజరు కాలేదు? రాష్ట్రపతి కోసం ఏర్పాటు చేసిన వాచ్ రూమ్లో సీట్ల లేవు. రాష్ట్రపతి కాన్వాయ్ వెళ్లే దారి చెత్తతో నిండిపోయింది. డాక్టరింగ్ జిల్లా మే జిస్ట్రేట్, సీఎగెడ్ షాన్ సీ కమిషనర్, అదనపు జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ న బాధ్యులుగా పేర్కొంటూ.. వారిపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారో తెలియజేయండి. దీనికి సంబంధించి అధికారం సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పశ్చిమ

భారత్, చైనా ప్రత్యర్థుల్లా చూసుకోకూడదు: వాంగ్ యా



పుదయం డెస్క్:

భారత్, చైనాలు పరస్పరం ప్రత్యర్థుల్లా కాకుండా భాగస్వాములుగా ఉండాలని చైనా విదేశాంగశాఖ మంత్రి వాంగ్ యా వ్యాఖ్యానించారు. అదేవిధంగా ఒకరికొకరు ముప్పు అని భావించకుండా.. అభివృద్ధికి కోర్సుదే అవకాశాలని చూడాలన్నారు. వార్షిక మీడియా సమావేశంలో ఆయన ఈమేరకు మాట్లాడారు. అంతర్గత విషయాలో జోక్యం చేసుకోకూడదు. సంబంధాలను మెరుగుపరచునే విషయానికి ఇరుదేశాల మధ్య కట్టుబడి ఉండాలని చెప్పారు. “2024లో కజాన్ వేదికగా మోదీ, జిన్ పింగ్ ల సమావేశం అనంతరం ఇరుదేశాల మధ్య చర్చలు జరిపిన భారత్, చైనాలు.. పరిస్థితులను చక్కదిద్దేందుకు చర్చలు తీసుకున్నాయి.

ఇరాన్ కు మరిన్ని సర్ప్రైజ్ లు ఇస్తాం



పుదయం డెస్క్:

ఇరాన్ పై భీకర దాడులు కొనసాగు తోన్న నేపథ్యంలో ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని నెతన్ యాహు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముందు ముందు ఇరాన్ కు మరిన్ని సర్ప్రైజ్ లు ఇస్తామన్నారు. ప్రజలు ఆ దేశంలోని ప్రభుత్వాన్ని పదగొట్టే క్షణం దగ్గరలో ఉందన్నారు. ఈ దాడులతో తాము ఇరాన్ ను విభజించడానికి ప్రయత్నించట్లేదని.. నిరంకుశ పాలన

కువైట్ పై ఇరాన్ దాడులు

పుదయం డెస్క్:

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ యుద్ధ విమానాలు ఇరాన్ పై భీకరంగా విరుచుకుపడుతున్నాయి. ఇరాన్ సైతం ఇజ్రాయేల్ తో పాటు గల్ఫ్ దేశాలపై దాడులు కొనసాగిస్తోంది. శనివారం రాత్రి ఇరాన్ మరోసారి తమపై క్షిపణులు, డ్రోన్లను ప్రయోగించినట్లు కువైట్ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది. ఈ దాడుల్లో పలువురు ప్రజలు తీవ్రంగా గాయపడగా.. అనేక భవనాలు దెబ్బతిన్నాయని తెలిపింది. డ్రోన్ల శకలాలు పడడంతో నగరంలోని సోషల్ సెక్యూరిటీ టవర్ కు మంటలు అంటుకున్నట్లు చెబ్బడింది. దానిలో అనేకమంది ప్రజలు చిక్కుకున్నారు.. మంటలు ఆర్పడానికి అగ్నిమాపక దళాలు తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. దాడులు కొనసాగుతున్నందున సురక్షితమైన ప్రదేశాల్లో తలదాచుకోవాలని కువైట్ సైన్యం ప్రజలకు సూచించింది. మరోవైపు ఆ



బెంగాల్ కు కేంద్ర ప్రభుత్వం సమయం ఇచ్చింది. అంతర్జాతీయ సంతాల్ నదస్సులో పాల్గొనేందుకు రాష్ట్రపతి ముర్ము శనివారం పశ్చిమ బెంగాల్ వెళ్లారు. అయితే ఆ నదస్సుకు ప్రభుత్వం అనుమతి నిరాకరించడంతో.. చివరి నిమిషంలో మరోచోటికి మార్చారు. దీంతో కొద్దిమంది ప్రతినిధులు మాత్రమే అక్కడికి వచ్చారు. ప్రాటోకాల్ ప్రకారం రాష్ట్రపతిని స్వాగతించేందుకు సీఎం, మంత్రులు రావాల్సి ఉండగా రాలేదు. దీనిపై రాష్ట్రపతి అసహనం వ్యక్తం చేశారు. పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం అన్ని హద్దులు దాటించంటూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ వ్యవహారంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన విషయం తెలిసిందే.

స్వదేశానికి 52 వేల మంది

భారతీయులు

పుదయం డెస్క్:

అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ దాడులు.. ఇరాన్ ప్రతిదాడులతో పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. అమెరికా స్థావరాలపై దాడుల పేరిట యూఏఈ, సౌదీ అరేబియా, కువైట్, బహ్రైన్, ఐక్యరాజ్య సమితి, ఇరాన్ క్షిపణులు, డ్రోన్ల ప్రయోగిస్తోంది. దీంతో గల్ఫ్ దేశాల్లో నివసిస్తున్న యుద్ధ పరిణామాల నేపథ్యంలో అక్కడ చిక్కుకుపోయిన భారత పౌరుల భద్రతపై ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఈ క్రమంలో ఈ నెల మొదటి వారంలో గల్ఫ్ దేశాల నుంచి 52 వేల మంది మందికిపైగా భారతీయులు స్వదేశానికి చేరుకున్నారు. వీరిలో సుమారు 32 వేల మంది భారత విమానాల్లో ప్రయాణించారు. రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని విమాన సర్వీసులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. విమాన కార్య



నుంచి విమానాల రాకపోకలను పాక్షికంగా పునరుద్ధరించడంతో ఈ నెల 1 నుంచి 7 మధ్యలో 52 వేల మందికిపైగా భారతీయులు స్వదేశానికి చేరుకున్నారు. వీరిలో సుమారు 32 వేల మంది భారత విమానాల్లో ప్రయాణించారు. రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని విమాన సర్వీసులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. విమాన కార్య

సంప్రదించాల్సిన నంబర్లు
1800118797 (టోల్ ఫ్రీ)
+91 11 2301 2113
+91 11 2301 4104
+91 11 2301 7905

ప్రభుత్వాలతో కలిసి పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపింది. పశ్చిమాసియాలో ఉన్న భారత పౌరులు.. స్థానిక రాయబార కార్యాలయం లేదా కాన్సులేట్ ను సంప్రదించాలి” అని విదేశాంగ శాఖ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. విదేశాల్లోని భారత పౌరుల భద్రతకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, సాయం అవసరమైన వారందరికీ అందగా నిలిచేందుకు స్థానిక

ట్రంప్ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు

పుదయం డెస్క్:

ఇరాన్ సుప్రీం నేత ఆయతుల్లా అలీ ఖమేనీ పై దాడికి అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదని జాతీయ భద్రతా మండలి కార్యదర్శి అలీ లారిజాని హెచ్చరించారు. ఖమేనీ కి అత్యంత సన్నిహితుడే ఒకరైన ఆయన.. తమ నాయకుడి మృతికి ప్రతిపాదించే తీరుకుంటామంటూ ఎక్స్ ప్లైట్ పోస్టు పెట్టారు. “మేము ట్రంప్ ను పదిలిపెట్టం. ఖమేనీ మృతికి ఆయన తగిన మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సిందే. దాడుల్లో మా నాయకుడితో సహా అనేక మంది ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇది సాధారణ విషయం కాదు. దీనికి తగిన రిటేల్ మేం ప్రతికారం తీర్చుకుంటాం” అని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా యుద్ధం నేపథ్యంలో అనేక మంది అమెరికన్ సైనికులను తాము బంధించామని అలీ మరో పోస్టులో పేర్కొన్నారు. వారిని జైళ్లలో

ఖమేనీ మృతిపై ఇరాన్



ఉంచినట్లు తెలిపారు. ఇరాన్ దాడుల్లో ఆరుగురు యూఎస్ సైనికులే ప్రాణాలు కోల్పోయారంటూ ట్రంప్ తప్పదోప వట్టిందే ప్రకటనలు చేస్తున్నారన్నారు. నిజానికి చాలా మందే చనిపోయారన్నారు. కొన్ని రోజుల తర్వాత ప్రమాదాలు, కల్పిత సంఘటనలతో మృతుల సంఖ్యను పెంచేస్తారని ఆరోపించారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులపై లారిజాని స్థానిక

మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ పై ఇరాన్ ప్రతికార దాడులు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వెనెజువెలా అధ్యక్షుడు నికోలస్ మడూరో ని యూఎస్ జలగాలు బందీగా తీసుకెళ్లిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. వెనెజువెలాలో మారిరిగా ఇరాన్ లో కూడా త్వరగా యుద్ధం ముగించేయాలనుకున్నారని.. కానీ, అది విషయమైందని అన్నారు. అయితే, యూఎస్ సైనికులను బంధించామంటూ లారిజాని చేసిన ఆరోపణలను అమెరికా ఖండించింది. ఇవి ఆ దేశ ప్రభుత్వ అబద్ధాలు, మోసాలకు మరో నిదర్శనం అని సెంటాకామె ప్రతినిధి మీడియాతో అన్నారు.

రూపాయికే బ్రాండెడ్ ఘాస్.. ఎగబడిన జనం

పుదయం డెస్క్:

కేరళలోని కోజికోడ్ నగరంలో ఈరోజు (ఆదివారం) ఉదయం పెను కలకలం చెలరేగింది. కేవలం ఒక్క రూపాయి నోటు ఇన్ఫ్లీ విలువైన ఘాస్ ఉచితంగా ఇస్తామన్న ప్రకటన వేలాది మందిని అమితంగా ఆకర్షించింది. కొత్తగా ప్రారంభమైన ఒక పౌరరక్షల దుకాణం ప్రచార ఆధారం కాస్తా లాఠీచార్జికి దారితీసింది. తొక్కిసలాటలో పలువురు చిన్నారులు గాయపడటం ఆందోళనకరంగా మారింది. కోజికోడ్ నగరంలోని ప్రఖ్యాత మానచిర ప్రాంతంలో ‘బ్రెండ్ ఫ్యాక్టరీ’ అనే కొత్త ఘన స్టోర్ ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా యజమాన్యం ఒక వినుత్న ప్రకటన చేసింది. పాత ఒక రూపాయి నోటుతో వచ్చే మొదటి 100 మంది వినియోగదారులకు బ్రాండెడ్ ఘాస్ ఉచితంగా అందిస్తామని, ఆ తర్వాతి 100 మందికి చేతి గిట్టాయా బహుమతిగా ఇస్తామని ఇన్స్టాగ్రామ్ తదితర సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా



ప్రచారం చేశారు. ఈ ప్రకటన క్షణాల్లో వైరల్ కావడంతో, నగరంలోని ప్రజలే కాకుండా చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల నుంచి కూడా భారీ సంఖ్యలో యువకులు, విద్యార్థులు, చిన్నారులు దుకాణానికి పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు. నిజానికి స్టోర్ ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభం కావాల్సి ఉండగా, ఆపరే డక్కించుకునేందుకు జనం తెల్లవారుజామున 2 గంటల నుంచే కూర్చోబిట్టారు. దుకాణం దగ్గరకు వేల సంఖ్యలో జనం చేరుకోవడంతో పరిస్థితి అదుపు తప్పింది. ఒకరినొకరు నెట్టుకోవడంతో ఉద్రిక్తత

బెంగాల్ లో ‘12 సెంచరీలు’ చేశా!

పుదయం డెస్క్:

అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు పశ్చిమ బెంగాల్ గవర్నర్ పదవీకి అనంద బోస్ అకస్మికంగా రాజీనామా చేయడం చర్చ సీయాలశ్చయై విషయం తెలిసిందే. ఈ వ్యవహారంపై ఆయన స్పందించారు. అత్యవసర సమయాల్లో మార్పు లైన్ సంబంధ సంప్రదించాలని తెలిపింది. అదే విధంగా విదేశాంగ శాఖ కార్యాలయంలో ఓ ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూం ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపింది.

బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి ప్రజలే తగిన బుద్ధి చెబుతారు: ప్రధాని మోదీ

పుదయం డెస్క్:

రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పర్యటనలో ప్రాటోకాల్ పాటించకపోవడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం, పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం మధ్య వివాదం కొనసాగుతోంది. ఈ విషయంపై ప్రధాని మోదీ స్పందిస్తూ.. టీఎంసీ పై మండిపడ్డారు. రాష్ట్రపతి ముర్ము బెంగాల్ కు వెళ్లే సత్కరించడానికి బదులు.. ఆమె పాల్గొనే కార్యక్రమానికి అక్కడి ప్రభుత్వం అనుమతివ్వలేదన్నారు. ఇటువంటి చర్యలతో మమత ప్రభుత్వం రాష్ట్రపతిని మాత్రమే కాకుండా భారత రాజ్యాంగాన్ని కూడా అవమానించిందని అన్నారు.



రని మోదీ పేర్కొన్నారు. మురికి రాజకీయాలు చేసే తృణమూలకు బెంగాల్ ప్రజలు త్వరలోనే తగిన బుద్ధి చెబుతారన్నారు. త్వరలో జరగనున్న బెంగాల్ ద్రౌపది ముర్ము ఎంతో కష్టపడి దేశంలోని అత్యున్నత స్థానానికి ఎదిగా

అధిష్ఠానం చెబితే సీఎం కుర్చీ నుంచి దిగిపోతా

కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య స్పష్టీకరణ



పుదయం డెస్క్:

ఉగాది తరువాత కర్ణాటకలో ముఖ్యమంత్రి మార్పు ఉంటుందని కొనసాగుతున్న ప్రచారంపై ఆ రాష్ట్ర సీఎం సిద్ధరామయ్య స్పందించారు. ముఖ్యమంత్రి పీఠాన్ని వదలాలని పార్టీ అధిష్ఠానం సూచిస్తే.. తనకేమీ అభ్యంతరం లేదని.. తప్పుకొంటానని తేల్చిచెప్పారు. పరుణ నియోజకవర్గం నెట్లూపల్లి ఉంది” అని పేర్కొన్నారు.

పాలిపాడ్ వద్ద విలేజ్ లులో ఆయన శనివారం మాట్లాడారు. ‘కర్ణాటకలో ఎక్కువసార్లు బడ్డెట్ ప్రవేశపెట్టినన్న సంతృప్తి ఉంది. పార్టీ అధినాయకత్వం అవకాశం కల్పిస్తే మరో రెండుసార్లు ప్రవేశపెడతా. వారి నిర్ణయానికి నేను అన్ని సమయాల్లోనూ కట్టుబడి ఉన్నా. పార్టీ అధి నాయకత్వంపై విశ్వాసం ఉంది’ అని పేర్కొన్నారు.

జేడీ(యూ)లో చేరిన నీతీశ్ కుమారుడు నిశాంత్



పట్నా: బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నీతీశ్ కుమార్ కుమారుడు నిశాంత్ కుమార్ నేడు అధికారికంగా జేడీ(యూ)లో చేరారు. పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో కేంద్ర మంత్రి లలన్ సింగ్, బీహార్ ఉప ముఖ్యమంత్రి విజయ్ చౌదరి, సీనియర్ నేతలు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల సమక్షంలో నిశాంత్ అడిగిన ప్రశ్నకు బీసీ వర్గంలో పలువురు చిన్నారులకు గాయాలయ్యాయి. పోలీసులు స్టోర్ యాజమాన్యాన్ని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ముందస్తు రోజుల ముందే తన ఓటు హక్కును పశ్చిమ బెంగాల్ కు మార్చుకున్నట్లు తెలిసింది.

పార్టీలో చేరిన అనంతరం నిశాంత్ మాట్లాడుతూ.. పార్టీ సభ్యుడిగా జేడీయూ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానన్నారు. బీహార్ లో మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టడమే పార్టీ లక్ష్యమన్నారు. తన తండ్రి నీతీశ్ రాజ్యసభకు వెళ్లడం ఆయన తీసుకున్న వ్యక్తిగత నిర్ణయమని.. దానిని స్వాగతిస్తున్నానని తెలిపారు. నీతీశ్ ఎగువన భక్తుల వెళ్లడంతో బీహార్ ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టే అవకాశం ఉందని రాజకీయ పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. నిశాంత్ కుమార్ ఉప ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టే అవకాశం ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది.

Save Upto

30%

On Tests



Fees with Grads Universe

Best Service:

☒ Free Process

☒ Mocks

☒ Study Abroad Counseling

☒ University Short Listing

☒ Visa Process

CONTACT US

+91 6301726400

INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY



www.gradsuniverse.com

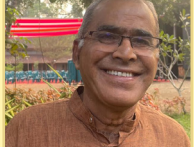
RTC X Roads, Hyderabad

పుడయం సాహిత్యం

భారతీయ కవిత

యుద్ధ జాపకాలు

పందొమ్మిది వందల నలభై ఒకటి లేదా నలభై రెండు - ఆ రోజుల్లో నేను ఒకటో తరగతి పిల్లడిగా వున్నప్పుడు జనం తరుచుగా గంజీరంగా గాంధీ , జిన్నా , చర్చిల్, యుద్ధం , స్టాలిన్ , హిటల్ , యూదులు -ఇత్యాదుల గురించి చర్చిస్తూంటే విన్నాను ఆ సంగతులేంటో నాకప్పుడు తెలియదు కానీ పరిస్థితులు ఉద్రిక్తంగా వున్నట్లు అవగతమయింది అయినా వాటినినలు నేను పట్టించుకోలేదు ఎందుకంటే నా సంగతులు నాకు చేరే వుండేవి - అయితే బియ్యం, వందదార , కిరసనాయిలు, టీ పొడి , పప్పులు , బెల్లం వరల గురించి ఆరుగురు పిల్లల తల్లి- మా అమ్మ ఎంతగా వ్యాకులం చెందడో నాకు అర్థమయేది మా నాయన ఊళ్ళో స్కూలు ఉపాధ్యాయుడు అయినకు సరదాలా సంతోషాలా వారియపు కొబ్బరి తోటల మీదుగా ఎత్తులో దూసుకు పోయే విమానాలు నాకేమీ ఉల్లాసాన్ని ఇవ్వలేదు నేనేమీ ఎగిరి గుంతురెయ్యలేదు ఇంకా చెప్పాలంటే వాటిని ద్వేషించాను ఎందుకంటే అవి పండ్ల చెట్ల మీది గుర్రద పక్షులను భయపెట్టి పారేడతాయి మామిడి కొమ్మల మీది ఉడుతలను బెదిరగొట్టాయి సుతిమెత్తని నా కలలను విరిచేశాయి ఆ యుద్ధం ముగిసింది , ఎట్లా ముగిసిందో మాకు తెలియదు కానీ యుద్ధానంతరం మనషులు అంతకు ముందులా లేరు బతుకూ అంతకు ముందులా లేదు !



ఆంగ్ల మూలం : కె విజయ వర్మ
తెలుగు సేత : దర్శకయనం శ్రీనివాసాచార్య

నవయువ గళాలు నేటి అవసరం

" Young writers need to be encouraged to write – just write – with no restrictions on form, style or content."

-- Kelley Armstrong

" Young writers only take off when they find their subjects. Since almost everyone has a family and stories about family, that is often a place to start."

--Robert Morgan

pression) వంటి మానసిక సమస్యల్లో కూరుకుపోతున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో కవులు రచయితల బాధ్యత ఎంతో కీలకమైనది. సాహిత్యవేత్తలు సమాజానికి దిక్సూచిగా మరింత బాధ్యతగా ఉండాలైన అవశ్యకత ఏర్పడింది. కేవలం ప్రచార ఆర్థాటల (Propaganda)కు లోబడకుండా నిజాయితీ నిబద్ధతలకు అంకితమవుతూ రచనలు చేయాలి వుంది.భావోద్వేగాలను రెక్కొట్టడం కంటే వాస్తవాలను వెలికితీసేందుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.వుంది.

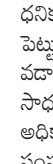


సమాజం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తు వాటికి పరిష్కారాలను చూపే చర్యల దిశగా కావ్యగానం చేయాలి.వుంది.మరియుఖుంగా అణగారిన వర్గాల గొంతుగా గత శతాబ్దికంటే బలంగా ప్రజల పక్షాన నిలబడాలి.వుంది.మినక్షణ కన్నుగా పరిశోధన విశ్లేషణల ద్వారా ప్రపంచాన్ని పాఠకుల ముందుంచే రచనలు ఇవ్వాలి అవసరం. సామాజిక దుర్గుణగా రూపుదిద్దిన Unfair, Untruth లను ఎందరగట్టేందుకు నితితమైన విమర్శను (Satire) ఆయుధంగా ప్రయోగిస్తూ సానికత అంతర్యాసినిగా సాహిత్యం వునరుజ్జీ వింపాలిన సమయం ఆసన్నమైంది. సంస్కరణ దృక్పథంతో పాఠకుల్లో కొత్త ఆలోచన రేకెత్తించే ఎత్తుగడగా శిల్పసంవిధానం ఉండాలి. పాఠకులు కేవలం చదవడం దగ్గరే ఆగకుండా, ఏది నిజం ఏది అబద్ధం అని ప్రశ్నించే తత్వం అలవడేలా భావజాలాన్ని భాషను సాహిత్యం అభివృద్ధి పరచాలి. నేత్ర సంప్రదాయాల్ని పాటేస్తూనే అకర్మరేని వాటిని నిరాకరిస్తూ ఆధునిక పోకడలను హేతుబద్ధంగా విశ్లేషించాలి. ఈ తరహా వస్తుశిల్పాల్ని ప్రస్తుతం భారతీయ సాహిత్యంలో అరుంధతీ రాయ్, అమితాబ్ హుస్సేన్, నల్లూని రత్నసమితి బసవ, మీనా కందసామి వంటి రచయితలు మనకు అందిస్తున్నారు. వీరి రచనా వారసత్వం కొనసాగుతూ వ్యాపకతలో, వ్యక్తిగత కథనాల మధ్య ఉన్న సంఘర్షణను రచనల్లో విష్ఫలంగా చర్చించే ధైర్యం,తార్కిక బుద్ధిగల కొత్తతరం కవులు రచయితలు అభివృద్ధించాలి. ఇది జరగా

లంటే నేటి టెక్నోసోలిక్ యువత అధ్యయనం వైపుకు తద్యారా సృజన వైపుకు తరలాలి. అయితే, ఈ తరలింపు(shift-ing)కు మూలాల విద్యలో అభ్యసన సమూహంలో ఉన్నాయన్న విషయాన్ని మరిచిపోరాదు. విద్యావేత్త అనురాగ్ ఖేసర్ అంటున్నట్లు " సాంకేతికత అభ్యాసానికి సహాయపడుతుంది కానీ యువ మనస్సులను పెంపొందించడానికి అవసరమైన మానవ సానుభూతిని, అంతరీ దృష్టిని భర్తీ చేయదు". మరి అంతరీ దృష్టి (Intuition/ Insight) భర్తీకాలాలంటే అనురాగ్ ఖేసర్ చెబుతున్నట్లు నాణ్యతాలోపం(low quantity) అనే 'దుర్బంధం(Miasma) వ్యాపించి అర్థరహిత స్థితి(Utter Non-sence)' లో కూలులింపు తున్న విద్యా

సృష్టిసన్న విషయం మనకు తెలిసిందే. కొత్తతరం రచయితలు రూపొందడం అవసరమేమిటన్న ప్రశ్నకు అనేక చైతన్యాల వర్ధిల్లితనే మారుచేశాలో కొనసాగజూసే అధిపత్యాలకు అడ్డుకట్ట వేయగలుగుతామనేది నా సమాధానం. లేదంటే మధ్యయుగ విలువల్లో పురుషపోసుకున్న పాత సాహిత్యమే పునః ప్రతిష్ఠించబడుతుంది. ప్రగతిశీలత లేనపుడు ఆ సమాజానికి ఎంత ఘనమైన చరిత్ర ఉన్నా అది గతానికి చెందుతుంది తప్ప వర్తమానానికి ఒరిగిదేమీ ఉండదు.కాలం మారుతున్న కొద్దీ సమాజం, దాని అవసరాలు మారుతుంటాయి. సమస్యలు కూడా మారుతుంటాయి.ఈ మార్పులను ప్రతిబింబించేందుకు కొత్త గొంతులకు అవసరం. అందుకని సాహిత్యంలో కొత్త రచయితల అవశ్యకత ఎంతో ఉంది. సమాజంలోని సామాజిక, రాజకీయ,ఆర్థిక పరిణామాలను కొత్త రచయితలు సమకాలీన దృక్పథంతో విస్తూతంగా దృష్టమానం చేయగలరు. కాలక్రమేణా భాషలో వచ్చే మార్పులను అందింపుచుకుని, మాండలికాలు, ఆధునిక పదజాలంతో కొత్త సాహిత్య భాషను రూపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. కొత్త ప్రక్రియలను విలక్షణమైన ఇతివృత్తాలను పరిచయం చేయడం ద్వారా సాహిత్యాన్ని సజీవంగా ఉంచుతూ సవ్యతకు ప్రతినిధులుగా ఉంటారు. ప్రధానంగా సామాజిక స్పృహను పోషిస్తూ దళిత, స్త్రీవార, అల్లడుగు వర్గాల గొంతుకు బలంగా వినిపించి, సమాజంలో ప్రగతిశీల మార్పులకు కొత్తతరం బాటలు వేస్తారు. ఈ తరహాలో క్రియాత్మక వ్యవహారగా నిలబడిన తెలుగు కవిత్వ శిక్షణా సంస్థల్లో 'కవి సంగమం' పాత్ర అమోఘమైంది. ఇప్పుడు హైదర్ కాపీటలిజం

ధనీక డిస్టోపియా (Affluent Dystopia) నడుస్తోంది. పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ తమ వర్గం ప్రయోజనాలను కాపాడుకోవడానికి ప్రభుత్వ వ్యవస్థల్లోకి రూపాంతరం చెందుతూ ఉత్పత్తి సాధనాలు,వనరులు మొత్తం ప్రైవేటీకరించబడుతూ, సంపద, అధికారం భారీమొత్తంలో ఒకేచోట కేంద్రీకృతమై మార్కెట్ సంస్కృతి క్రూరానికి క్రూరంగా మెకాలేజీ నిష్పవర్గాలను నిరుపేదలను నయూ బానిసలుగా మార్చుకొని డోబ్బడి కొనసాగుతున్న దేశంలో - ప్రముఖ పాత్రికేయులు కపిల్ సతీష్ మాటల్లో చెప్పాలంటే ' చెద్రె రాజ్యం (Malevolent Republic)' లో ధీరౌదాత్మ్యై నిజబందగలిగే కొత్త గొంతులు యువ గళాల ప్రదక్షి ఎంకైనా అవసరం.దీన్ని గుర్తెగిరి గత దశాబ్దం నుండి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బాల సాహిత్య సదస్సులు,యువకవి సమ్మేళనాలు,కార్యశాలలు నిర్వహిస్తూ కొత్త రచయితల తయారీకి నడుంకట్టిన తెలంగాణ సాహితీకి నా అభినందన. కొత్తతరం రచయితల నిర్మాణం కొరకు ఒక సంస్థగా తెలంగాణ సాహితీ చేస్తున్న కృషిలో పాలుపంచుకుంటున్న ప్రతిఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు,శుభాకాంక్షలు.



వ్యవస్థలో దిద్దుబాటు చర్యలు మొదలు కావాలి. ఈ చర్యల్లో 'రాయడం చదవడం (Reading, Writing)' మొదటిది, 'అలోచన అభివృద్ధి' Ideation, Articulation' రెండోది.ఈ రెండింటినీ విద్యార్థులకు యువతకు నేర్పించడం విద్యావ్యవస్థకున్న బృహత్తర బాధ్యత.ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయి నుంచే విద్యార్థులు స్వజాతీయత అలోచనను, రచనలు చేసేందుకు ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాయి. ఇంగ్లాండ్,పి.హ్లాండ్,ఆస్ట్రేలియా,మ్యూజిలాండ్,సింగపూర్,దక్షిణ కొరియా,కెనడా, ఐర్లాండ్, నార్వే, మరియూ పోర్చుగల్ దేశాలు కరలకులలో భాగంగా సాహిత్య చర్యలను సృజన కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నాయి. ఇంగ్లాండ్ లో 'మినిస్ట్రీ ఆఫ్ స్టోరీస్ (Ministry of Stories)' వంటి సంస్థల ద్వారా చిన్నపిల్లలకు కథలు, కవిత్యం రాయడంపై ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తున్నారు.ఈ దేశాల కవులు రచయితలకి గత మూడు దశాబ్దాలుగా ప్రపంచ అత్యున్నత నోబెల్ పురస్కారాలతో సహా బుకర్ ప్రైజ్ వంటి అనేక అవార్డులు దక్కించుకొని అధ్యయన, అభివృద్ధి శిక్షణ కొత్తతరానికి ఎంత అవసరమవుతాయో తెలుస్తుంది.

తెలుగు సాహిత్యంలో కొత్తతరం వైవిధ్యమైన గొంతుకు వినిపిస్తున్నారు. సామాజిక ఇతివృత్తాలు, మాండలికాలు, ఆధునిక జీవనశైలిని తమ స్వజాతీయ ప్రతిబింబం జేస్తున్న కవులు రచయితల్లో మహమ్మద్ ఖదీర్ బాబు,రమేష్ కర్కే నాయక్,మెర్రి మార్గరెట్,వెంకట్ పరీధి,వసునూరి రవీంద్ర, ఎం.విప్లవ్ కుమార్, మానవ ఎండురెడ్డి,ప్రసాద్ సూరి,తగుళ్ళ గోపాల్, బాల సుధాకర్ మాళి, పల్లెపట్టు నాగరాజు తదితర యువరచయితల కొత్త ఒరవడిని



- డా.బిల్లి యాదయ్య
9848392690

విషపు గాలుల కాలం

ఈ మధ్య గాలిలో ఏదో కలిసింది - శ్వాసలోకి వచ్చి పానన. మాటలు ఇప్పుడు ముత్యాలు కావు, మొనడేలిన బాణాలు. నవ్వులు స్వచ్ఛత కోల్పోయి, నరాలు తెగోసి కత్తులయ్యాయి. అమ్మ పాలు తాగిన నోళ్ళ కూడా

ఇప్పుడు విషమే ఉమ్ముతున్నాయి. లాలిపాటలు పొడిసే పెదవులు శాపాలు వల్లిస్తున్నాయి. ప్రతిమూలలో దేవుడి పేరు ప్రతిధ్వనిస్తోంది కానీ ముదిషే తనంత్రమంగా కేసుమరుగవుతోంది. జెండాల ఎగిరినంతగా హృదయాలు ఎదగడం లేదు. రంగులు మారుతూనే ఉన్నాయి..

రక్తంలో నేల తడుస్తూనే ఉంది. యువత - రక్తం ఇంకా వేడిగానే ఉంది, కానీ ఆలోచన చలబడిపోయింది. మతం అనే మత్యు కానీ ఏభుతో పరుగెత్తిపోంది. కానీ గమ్మం మాత్రం అంధకారపు అగాధం. భారీ కత్తుల వాని విమర్శిస్తు కాదు,

కల్పిత భ్రమల మబ్బు, వారి చేతుల్లో పుస్తకం లేదు - పాపాలు, నినాదాలు, గాలివాల్లలే ఉన్నాయి. సమాజం - మనం కలసి కట్టుకుని అందుమనే ఇల్లు. కానీ ఇప్పుడు దాని గోడలే ఒకదానికొకటి ఢీకొని కూలుతున్నాయి.



నిస్సహాయత ఒక భారంలా పూజాపై పడుతోంది. కానీ మౌనం కూడా ఒక పెద్ద నేరమే కదా! బుల్లిలో చేస్తే ఒక్క సారిగా ఎక్కి లేదు. రోజూ కొద్దికొద్దిగా దాన్ని పెంచి పోషించారు. అబద్ధాన్ని ప్రతిరోజూ పునరావృతం చేశారు.

మానవత్వాన్ని కొద్దికొద్దిగా గొంతు సేలిమారు. కానీ - విషం విమ్మ నోళ్ళు ఒక రోజు మూలబడతాయి. సత్యం మాత్రం ఎప్పుడూ అలసిపోదు. దేవుని విడిచి గొంతులు ఒక రోజు మానగలేతాయి. కానీ మనిషి లోపల మానవత్వం నిశ్శబ్దంగా తన ఉనికిని కాపాడుకుంటుంది.

ఒక వినుతే వాలు - ఈ ఎండిన నేల మళ్ళీ పచ్చబడటానికి. ఒక నిజమైన హృదయమే వాలు - ఈ విషపు గాలలను మళ్ళీ శ్వాసగా మార్చటానికి. ముదిషే ఇంకా బతికే ఉన్నాడు, కాదు - మునిషే ఇంకా పోరాడగలడు. అది వాలు విషపు గాలుల కాల్వాని మళ్ళీ వసంతంగా మార్చడానికి.

డిజిటల్ మాయాలోకం - కవుల హెచ్చరిక

డిజిటల్ సామాజిక మాధ్యమాలు నేడు ప్రపంచాన్ని ఒక చిన్న గ్రామంగా మార్చి, సమాచారాన్ని వేగంగా వేరచేయడంలో మరియూ వ్యక్తుల మధ్య దూరాన్ని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. జ్ఞాన సముపార్జనకు, ఉపాధి అవకాశాలకు మరియూ ప్రతిభను చాటుకోవడానికి ఇవి ఒక అద్భుతమైన వేదికగా నిలుస్తున్నాయి. అయితే, వీటి మితిమీరిన వాడంత వల్ల వ్యక్తిగత గోప్యత దెబ్బతినడం, సైబర్ నేరాలు పెరగడం మరియూ మానసిక ఆత్మిడి వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. వర్చువల్ ప్రపంచంలో గుర్తింపు కోసం ప్రాచుర్యాలకు మనిషి తన వాస్తవ జీవితాన్ని, ప్రత్యక్ష బంధాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం విచారకరం. ప్రయోజనకరమైన అంశాలను స్వీకరిస్తూ, వ్యర్థమైన సమాచారానికి మరియూ వ్యసనానికి దూరంగా ఉంటేనే ఈ సాంకేతికత మానవాళికి నిజమైన పరంగా మారుతుంది. ఏకే ప్రభాకర్ రచించిన నా భాగం రా ఇష్టం, మూల సుబ్రహ్మణ్యం గారి కవిత వాల్చువ్, బంగారు రాజు కంటూ రచించిన ద బుక్ విటోల్ ఫేస్ కవితలు ఎట్లాంటి హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నాయో తెలుసుకుందాం.

ఎ. కె ప్రభాకర్ గారు రచించిన భాగం... నా ఇష్టం" కవిత డిజిటల్ యుగంలో వ్యక్తిగత వ్యక్తికరణకు దొరికిన అవరమిత స్వేచ్ఛను, దానివల్ల కలిగి ఉన్నాడాన్ని అత్యంత వ్యంగ్యంగా, స్పష్టంగా అవిష్కరించిన కవిత.

నాకు ఒక భాగం కలదు/ దానికొక లింకు కలదు /అమెరికాలో ఉన్న అప్రికాలో పున్నా/ ఆడవిలో పున్నా/ అందర్ గ్రౌండ్ లో పున్నా/ ఆకాశంలో ఎగురుతున్నా/ అంతరీ లోకాల్లో ఊరేగుతున్నా/ నా భాగంలో మీరు నన్ను కలవచ్చు/ నేనెప్పుడు భాగం భోగం అనుభవిస్తున్నాణ్ణి అని కవిత మొదలు అవుతుంది. నా చిదువల్లి నవ్వుల్ని కోపాన్ని ఉద్వేగాన్ని అనేకాన్ని భయాన్ని నిర్దేవాన్ని నిట్టూర్పుని కలవరింతల్ని కలవరింతల్ని అన్నింటినీ వెతే కెమెరా నేస్తంతో గ్లోబులి వీక్షిస్తున్నాను అని కవి అంటాడు.

ఈ కవిత భాగలు, సోఫిస్ట్ మీడియా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన తొలిసాక్షలో మనిషి పొందిన భావప్రకటనా స్వేచ్ఛను ప్రతిబింబిస్తుంది. భాగం ప్రపంచంలో రచయిత, సంపాదకుడు, ప్రచురణకర్త అన్నీ తానే వ్యవహరిస్తూ, ఎటువంటి ఎడిటింగ్ ఆంక్షలు లేని 'హిటల్' లాంటి నియంతృత్వ స్వేచ్ఛను అనుభవిస్తున్నానని కవి చమత్కరించారు. దేశ కా పరిమితులు లేకుండా, ఎక్కడ ఉన్నా ప్రపంచంలో అనుసంధానమయ్యే సౌలభ్యాన్ని 'భాగం భోగం'గా అయిన అభివర్ణించారు. తన నవ్వులు, ఏడ్పులు, ఆకారకీ తమ్ములు, దగ్గులు వంటి అత్యంత వ్యక్తిగత విషయాలను కూడా ఇక్కరికిస్తూ, ప్రతి చిన్న విషయాన్ని 'భాగ' చేసి ఆధునిక ధోరణిని ఇబ్బందికో ఎండ గట్టారు. "చెనం చిన్నపి శాస్త్రాణి" అనే భగవద్దత్ శ్లోకాన్ని భాగం అన్వయస్తూ, ఆన్లైన్ ప్రపంచంలో తన ఉనికి శాశ్వతమని కవి వస్తువుగా పేర్కొన్నారు. చివరికి తన భాగంను కూడా భాగంలోనే కలవాలి వర్ణించిన చెప్పడం ద్వారా, మనిషి యంత్రీక జీవనానికి మరియూ వర్చువల్ ప్రపంచానికి ఎంతలా బానిసయ్యాడో కవి కళ్ళకు కట్టారు. ప్రతీకల నిబంధనలు లేని ఈ కొత్త పద్యమంలో ఒక సాహస్యంను కూడా తనకంటూ ఒక సామ్రాజ్యాన్ని సృష్టించుకున్న తీరును ఈ కవిత తెలుపుతుంది.

మూలా సుబ్రహ్మణ్యం గారు రాసిన కవిత 'వాల్చువ్' అనే ఆధునిక సాహజీక సమాచార మాధ్యమం మన జీవితాలను, భావోద్వేగాలను

ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తోందో అర్థం పడుతుంది. ఈ కవితను నాలుగు భాగాలుగా చాలా సరళమైన భాషలో కవి వ్యక్తీకరించారు. ఈ కవిత శీర్షిక what's up:నాలుగు కవితలు రెండు సీలం టీకులు తెర మీద కనబడగానే సెలవులు వీడిపోయి నీలాకాశం పెట్టారించిన అనుభూతి నీ చేరు నిక్కున బైసింగ్ అని చూడగానే అచ్చం ఆ మూడు మక్కల్లాగే మిణుకుమిణుకుమంటూ నా హృదయం వెళ్తుంది చెప్తూనే తెచ్చి నీ ముంగిల్లో గుమ్మరించేస్తారు కొద్దిపాటి మంచిని చెత్తకున్న నుంచి వేరు చేసుకోవడం చెప్పాలవికానంత కష్టం ఏది సత్యం? ఏదనత్యం? ఉదయాన్నే శ్రీశ్రీ మరింతగా గుర్తొస్తాడు రెండవ భాగం లో వాల్చువ్ ద్వారా వెల్లువలా ప్రవహించే సమాచార కాలుష్యాన్ని ఎత్తిచూపింది. ఉదయాన్నే వచ్చే సందేశాల్లో సత్యానత్యాలను వేరు చేయడం ఒక పెద్ద సవాలుగా మారింది, ఇది సమాజంలో పెరిగిపోతున్న గుండరగోళాన్ని నాటిస్తోంది వివరిస్తూ 'శ్రీశ్రీ' ప్రస్తావన ద్వారా సామాజిక స్పృహను జోడించారు.

3. నీ ప్రమయం లేకుండానే నిన్ను నువ్వు గుంపుకు కలిపివేయకంటూ రెక్కలేనన్న సమాహారో నిజంగా నువ్వు బతికున్నావెన్నో? మూడవ భాగం డిజిటల్ యుగంలో మనిషి అనుభవిస్తున్న అనిత్య సంక్షోభాన్ని చర్చిస్తుంది. మన ప్రమయం లేకుండానే వందలాది గ్రూపుల్లో చేర్చబడటం, అత్యధ కేవలం ఒక సంబర్హా మిగిలిపోవడం వెనుక ఉన్న తాన్నాన్ని నిజంగా నువ్వు బతికున్నావెన్నో?" అనే ప్రశ్నల్లో కవి నిలబడ్డాడు.

4.ఎన్ని అవివరణలోల్నినా చివరికి సొంతకబ్బా కోసమే వందలాది చేరుతూ

నీ కొత్త కారు ఫోటో! ఇది వర్చువల్ ప్రపంచంలో మనిషి ఒంటరితనాన్ని సూచిస్తోంది. చివరి కవిత ఆధునిక సమాజంలోని ప్రధర్మను బుద్ధిని ఎండగట్టింది. విజృంభించే వర్చు అద్భుతాన్ని సృష్టించినా, మనిషి వాటిని తన అహంస్య చాటుకోవడానికే వాడుకుంటున్నాడని, ఒకేసారి వందల మందికి తన సంపదను ప్రదర్శించుకునే వేదికగా వాల్చువ్ మారిందని వ్యంగ్యంగా ముగిస్తాడు కవి. ఈ కవితలో వాల్చువ్ మన కేవలం ఒక యావ్ గా కాకుండా, ఆధునిక మానవ నైజానికి ఒక నిలుపుబడ్డంగా కవి చెప్పాడు. బంగారాజు గారు రచించిన "The Book without a face" కవిత నేటి సోఫిస్ట్ మీడియా మాయాలోకాన్ని, దాని వెనుక దాగి ఉన్న ప్రమాదాలను అత్యంత ప్రభావవంతంగా చిత్రికరించింది.ఈ కవిత సోఫిస్ట్ మీడియా యుగంలో మనిషి కోల్పోతున్న వ్యక్తిగత గోప్యతను మరియూ వర్చువల్ ప్రపంచంలోని కృత్రిమత్వాన్ని ఎండగట్టింది. అంతా భాగం అనుకునే లోపే, తెలియని వ్యక్తుల రూపంలో అపద ముంచుకొస్తుందని, మన వ్యక్తిగత ఏకాంతం కూడా ఇతరుల చేతుల్లో అటవస్తువుగా మారుతోందని కవి అవేదన వ్యక్తం చేశారు. డ్రెడ్ రిక్స్ పంపే ప్రతి ఒక్కరూ స్నేహితులు కాదని, మెనెజర్ ఫలకంపుల వెనుక చీకటి కోణాలు ఉండవచ్చని హెచ్చరించారు. కేవలం 'రైక్స్' మరియూ 'కామెంట్స్' కోసం ప్రాణాలకు తెగించి సెల్లులు తీసుకోవడం, చనిపోయిన వారిని కూడా స్టేట్స్ లుగా పెట్టి గుర్తింపు కోరుకోవడం వంటి సామాజిక ఉన్నాడాన్ని ఈ కవిత ప్రతిబింబించింది. ఒక చిన్న అశాగ్రత వల్ల ప్రమాదం మనకు తెలియకుండానే మనతో సెల్లి దిగి వెళ్ళిపోయే తగా పొంది ఉందని కవి వ్యాపక దృక్పథంతో వివరించారు. ముఖం లేని ఈ డిజిటల్ ప్రపంచంలో మనిషి తన ఉనికిని, రక్షణను తానే మణంగా పెడుతున్నాడనే చేదు నిజాన్ని బంగారాజు గారు అర్థం పట్టారు. అంతా నవ్వుగా వున్నట్లే వుంటుంది /ఏదో మూలనుంచి అటామస్ అవదగాలి/ రేగడం మొదలవుతుంది /వాస్తవం ఒళ్ళు విరుచుకుంటున్నంతలో /అబద్ధం అందంగా ముస్తాబై నిలుముంటుంది/ మాట పాట కదలిక కంటిచూపే కాదు/ మనకు తెలియకుండా ఏకాంతాలూ /ఎందివారి నెట్టింట్లో తైత్తక్కలాడుచుంటాయి. ఈ విధంగా కాలంతో పాటు వస్తున్న సాంకేతికత మనషులు, వారి ఉద్వేగాలు మానవ సంబంధాలు ఎలాంటి మార్పులు వస్తున్నాయో కవులు ఎప్పుడూ హెచ్చరిస్తూనే ఉంటారు. ఈ కవితల్లో ఆయా కవులు ఆయా సామాజిక మాధ్యమాలకు సంబంధించిన భాషనే వాడారు. కవి ఎంచుకున్న పద్యవైకీ లాలాంటి భాష ఏమాండ్ చేస్తుందో తెలిసినప్పుడు ఈ కవిత సఫలీకృతం అవుతుంది.



డాక్టర్ సుంకర
గోపాలయ్య
8555971630

మరణం ముగింపు కాదు ఒక మజిలీ

ఈ గ్రంథం మరణం పట్ల సమాజంలో ఉన్న అపోహలను తొలగించి, దానిని జీవితంలో ఒక సహజమైన భాగమని నిరూపించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. మరణం గురించి తెలిసినప్పుడు మాత్రమే జీవితం విలువ తెలుస్తుందనే సాక్షాన్ని రచయిత ఇక్కడ అభివృద్ధించారు.భారతీయ దర్శనాలైన ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీతలోని ఆత్మ నిత్యత్వం గురించి చర్చిస్తూనే, బౌద్ధ మరియూ జైన మతాలలోని కర్మ సిద్ధాంతాన్ని జోడించడం వల్ల పాఠకులకు ఒక పర్యవసానం లభిస్తూ ఉంటుంది. మరోవైపు అవగాహన కలుగుతుంది. మరోవైపు సోకట్స్, ఫైట్ వంటి పాశ్చాత్య భావాల పునావుల అలోచనలను సంచుకోవడం ద్వారా, ఇది కేవలం ఒక మతానికి పరిమితమైన గ్రంథం కాదని, మానవాళి అందరికీ వర్తించే విశ్వజనని సత్యమని అ ర మ్మ వుతుంది. చాలామంది మరణాన్ని 'ముగింపుగా భావిస్తారు. కానీ రచయిత మరణం అనేది ఒక మజిలీ ఒకగా అభివర్ణించారు. ఈ రకమైన సానుకూల ఆలోచన పాఠకులలో అనవసరమైన భయాన్ని పోగొట్టి, ప్రతాపతనం చేకూరుస్తుంది. నిత్య జీవితంలో అనుసరించాల్సిన మార్గాలను చూపడం,జీవిత చక్రంలోని సహజత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సహకరిస్తాయి.మరణ భయాన్ని తొలగించి, జీవిత పరమార్థాన్ని బోధించడం,వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, బౌద్ధ, జైన మరియూ పాశ్చాత్య తత్వశాస్త్రం,ధ్యానం, యోగా, ప్రాచీన మరియూ ప్రకృతి సాన్నిధ్యం,మరణం ఒక కొత్త ఆరంభానికి ద్వారం.డాక్టర్ సూర్యదేవర రామకృష్ణ గారి ఈ రచన కేవలం చదివి పదిలేసే పుస్తకం కాదు,ఇది ఒక ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి. మరణం గురించెలుసుకోవడం అంటే జీవితాన్ని ఎలా సంపూర్ణంగా జీవించాలో తెలుసుకోవడమేనని ఈ గ్రంథం నిరూపిస్తుంది."మరణ భయం నుండి విముక్తి పొందినప్పుడే, మనిషి నిజమైన స్వేచ్ఛతో జీవించగలడు." ఈ గ్రంథాన్ని రచించిన డాక్టర్ సూర్యదేవర రామకృష్ణ గారు మరణాన్ని భయం లేదా ముగింపుగా కాకుండా — జీవన యాత్రలోని ఒక దశగా, ఒక మార్పు స్థితిగ అర్థవంతంగా వివరించారు. ప్రధాన తాత్విక దృక్పథాలకు పుస్తకంలో రచయిత విభిన్న తాత్విక సంప్రదాయాలను సమన్వయం చేయడం గొప్ప విశేషం. ఉపనిషత్తులు & భగవద్గీత - ఆత్మ శాశ్వతత్వం, పునర్జన్మ భావన బౌద్ధ తత్వం - కర్మ ఆధారంగా పునర్జన్మ నిర్మాణంజైన తత్వం - కర్మ బంధాల నుండి మోక్షం ద్వారా విముక్తి,మనమనపా

శ్వాత్య తత్వవేత్తలు — మరణంపై తాత్విక విశ్లేషణ.ఈ అన్ని దృక్కోణాలు చివరికి ఒకే సూత్రాన్ని చెబుతున్నాయి — మరణం అంతిమం కాదు... అది ఒక మజిలీ మాత్రమే.మనతాత్విక లోతుపుస్తకంలో మరణాన్ని కేవలం శాస్త్రీయంగా లేదా మతపరంగా మాత్రమే కాకుండాతాత్వికంగాఆధ్యాత్మికంగాసామాజిక స్పృహతో వ్యక్తిగత అనుభవాలుతోసమగ్రంగా పరిశీలించడం దీని ప్రధాన బలం.ముఖ్యంగా నోకల్నేస్, ఫ్లేట్, హెడెర్ వంటి సాహిత్య తత్వవేత్తల ఆలోచనలను భారతీయ తత్వంలో కలిపి చూపడం — రచయిత యొక్క విస్తృత అధ్యయనాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనల ప్రాముఖ్యతపుస్తకం సిద్ధాంతాలతో మాత్రమే అగిపోకుండా, మరణ భయాన్ని తగ్గించే సాధనలను కూడా సూచిస్తుంది: ద్వారం, శాస్త్రం అవగాహన,గాయతీ మౌన పఠనం, ప్రకృతిలో సమయం గడపడం,ప్రాచీన విశ్వాసం,ఇవి పుస్తకాన్ని ప్రాయోగికంగా కూడా ఉపయోగించదా చేస్తాయి.మన గ్రంథం ప్రత్యేకత మరణాన్ని సానుకూల దృక్పథంలో చూపించడం తాత్విక సమన్వయం కోవడానికి సహకరిస్తాయి.మరణ భయాన్ని తొలగించి, జీవిత పరమార్థాన్ని బోధించడం,వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, బౌద్ధ, జైన మరియూ పాశ్చాత్య తత్వశాస్త్రం,ధ్యానం, యోగా, ప్రాచీన మరియూ ప్రకృతి సాన్నిధ్యం,మరణం ఒక కొత్త ఆరంభానికి ద్వారం.డాక్టర్ సూర్యదేవర రామకృష్ణ గారి ఈ రచన కేవలం చదివి పదిలేసే పుస్తకం కాదు,ఇది ఒక ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి. మరణం గురించెలుసుకోవడం అంటే జీవితాన్ని ఎలా సంపూర్ణంగా జీవించాలో తెలుసుకోవడమేనని ఈ గ్రంథం నిరూపిస్తుంది."మరణ భయం నుండి విముక్తి పొందినప్పుడే, మనిషి నిజమైన స్వేచ్ఛతో జీవించగలడు." ఈ గ్రంథాన్ని రచించిన డాక్టర్ సూర్యదేవర రామకృష్ణ గారు మరణాన్ని భయం లేదా ముగింపుగా కాకుండా — జీవన యాత్రలోని ఒక దశగా, ఒక మార్పు స్థితిగ అర్థవంతంగా వివరించారు. ప్రధాన తాత్విక దృక్పథాలకు పుస్తకంలో రచయిత విభిన్న తాత్విక సంప్రదాయాలను సమన్వయం చేయడం గొప్ప విశేషం. ఉపనిషత్తులు & భగవద్గీత - ఆత్మ శాశ్వతత్వం, పునర్జన్మ భావన బౌద్ధ తత్వం - కర్మ ఆధారంగా పునర్జన్మ నిర్మాణంజైన తత్వం - కర్మ బంధాల నుండి మోక్షం ద్వారా విముక్తి,మనమనపా

(భారతీయ + పాశ్చాత్య) మన ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకత్వం, జీవితం విలువను గుర్తుచేసే సందేశం, ఈ పుస్తకం చదివిన పఠకులకు “మరణ భయం” కంటే “జీవిత భయం” గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించాలనిస్తుంది. తుది అభిప్రాయం “మరణం ఒక మజిలీ” — జీవితం యొక్క అంతిమ దశను అర్థం చేసుకోవాలనుకునే వారికి మార్గదర్శి. మరణాన్ని భయంగా కాకుండా, ఒక కొత్త ఆరంభానికి ద్వారంగా చూడమని చెప్పే లోతైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథం. జీవితం, ఆత్మ, పునర్జన్మ, మోక్షం వంటి విషయాలపై ఆలోచించాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది విలువైన గ్రంథం.



డా.పూసపాటి వేదాద్రి
9912197694

శాకాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, బియ్యం, మట్నం... వంటివాటి నుంచి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఇస్ ఎమ్ఎల్-ఎస్ఎస్) సిఫారసుల ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్ అవసరము. అదే జిమ్ పర్మిట్లు చేసే ఆడవాళ్లు వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చుని 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 నిపుణులు అందోళన. ప్రాటీన్ ఎందులో

ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిలో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన మాంసకృత్తులో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇందుకొసిన ముసం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. సుప్రలు, అవిసి గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చెంచా చొప్పున ఆహారంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరాల్లో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్తా, జీడిపప్పులతో పోలిస్తే భారం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగని వీటిని మరీ ఎక్కువ తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలు. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంసకృత్తులు అధికం. సగం పొత్తు తిన్నా... తగినన్ని మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చట్నీ, పీసల్ బటర్ల నుంచి కూడా కావలసినన్ని ప్రాటీన్లు అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లుల్లి..!



వెల్లుల్లికి వంటింటి ఔషధంగా పేరు. ఘాటైన వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలున్న దీనిని

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుందట. ఇది కొలిస్టెరాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే శ్వాసకోస సమస్యల్నే కాదు... రోగాలను అడ్డుకునే ఇమ్మ్యూనిటీని వెల్లుల్లి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లిననే కారణమట. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్లతో పోల్చితే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులూ ఎక్కువే. 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 చర్మతత్వంతో చాలామంది అసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన చర్మతత్వం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలోనే జిడ్డున చర్మంపై శ్రీములు

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 సమస్యల్ని సౌఖ్యం. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే సన్స్క్రీన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుకోడంగా నిలుస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజసిద్ధమైన నూనెల్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మాయిశ్చరణ అందించాల్సిన అవసరమేముందని అనుకుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు!



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

దంటున్నారని నిపుణులు. జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్న వారు తమ చర్మం ఉత్పత్తి చేసే అధిక నూనెల్ని పౌడర్తో కవర్ చేసుకోవాలనుకుంటారు. అయితే దీనివల్ల సమస్యలు తాత్కాలిక పరిష్కారం పొరకినా... ఈ పౌడర్ చర్మ రంధ్రాలను మూసివేయడం వల్ల మెడిమల సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. ఫలితంగా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుందట. అందుకే పౌడర్ని ఉపయోగించడం కంటే సహజమైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించి జిడ్డు దనాన్ని 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 తగ్గవచ్చు! ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బలహీనపడుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్బింగ్, డోపమైన్, సెరటోనిన్... వంటి హార్మోన్లు హార్మోన్లు శరీరంలో విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రశాంతతను అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అలసట తో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే విధిన్న వ్యాయామాలు, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించే కొద్ది 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 వర్మపుట్టు తిరిగి పూర్వపు స్థితికి తీసుకురావడంలో సహకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా



సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటారు. ఇలాంటి వాళ్లు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల సుఖంగా నిద్రపట్టే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. సుఖప్రసవమైనా, సిజేరియన్ అయినా..

డెలివరీ అయిన ఆరు వారాల తర్వాత వ్యాయామం మొదలుపెట్టమని సలహా ఇస్తుంటారు వైద్యులు. అయినా ఈ క్రమంలో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షింపి సమీక్షించుకున్నాకే ఎక్సర్సైజ్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయవచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా ట్రైన్స్ వాకింగ్, ఈత, 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..!

మధుమేహం ఉన్నవారితో పాటు, అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే కొంతమంది చక్కెర 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 పదార్థాల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని పదార్థాల్లో అయితే అసలు క్యాలరీలే ఉండవు. అందుకే కొంతమంది తమ పిట్టెనెన్ కాపాడుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారు కూడా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండాలంటే శరీరానికి అవసరమైన నిద్ర తక్కువగా ఉండాలంటే రాత్రి పడకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు సహజసిద్ధంగా 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 పద్మాసనంలోనే, వజ్రాసనంలోనే లేదంటే మామూలుగానే కూర్చోండి. నడుమును నిటారుగా ఉంచి ఘోటోలో మునిగి పడుచేతి వేళ్లను చివర వరకు ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను ముడిచి మిగిలిన వేళ్లను చాచి ఉంచండి... దీన్నే విష్ణుముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తారు. సూర్య లేదన ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉంచి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా పదిలేయండి. ఇలా చేస్తే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. వీటి, గుండె జబ్బులు, మూర్ఛవాధి, అలర్జి, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని వదిలివేయండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని, రీసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మానికి తగిన పోషణ అందడమే కాదు.. జిడ్డుగా కనిపించుకుండా చాలా ఉంటుంది.

చురుకుదనాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ బియోమ్బు అధికంగా ఉండే తలనీ, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోరువెచ్చని నీరు తాగిస్తే, చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.



చురుకుదనాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ బియోమ్బు అధికంగా ఉండే తలనీ, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోరువెచ్చని నీరు తాగిస్తే, చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

డెలివరీ తర్వాత అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం, పొట్ట తగ్గించుకోవడంలో ఇది మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

పని ఒత్తిడి, ఉరుకుల పరుగుల జీవనశైలి, స్ట్రెస్ 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 సమస్యను బయటపడటానికి స్ట్రెస్ మేనేజ్మెంట్, టానిక్, సౌండ్ ప్రావీడర్లు, ఎంపిక చేసుకుంటున్నారీ తరం అమ్మాయిలు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి ఈ ప్రయోజనాలు. అందుకు తగినట్లే ఏర్పాట్లు కూడా ఉంటాయట. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన స్ట్రెస్ సూట్స్, సౌండ్ ప్రూఫ్ గదులు, ఆరోమాథెరపీ, నిద్రపట్టడానికి



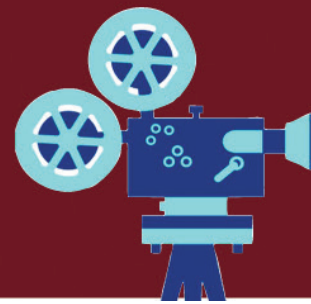
మసాజ్, వ్యాయామ సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయట. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారట. అవసరమైతే ఐస్బాత్, కాండ్, సౌండ్ థెరపీలూ అందిస్తారట. ఇదివరకు విదేశాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1, 2 నగరాలకూ విస్తరిస్తోంది. స్ట్రెస్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. 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 ఆకలిలేదు.. దాహమూ కాదు. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాదు.. ఈ కాలంలో తీసుకొనే ఆహారం విషయంలో తెలిసే తెలియకే చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఏంటా పొరపాట్లు? వాటిని సరిదిద్దుకోనే మార్గాల్లోలో తెలుసుకుందాం రండి.. ఆహారాన్ని మృదా చేయడం ఇష్టం లేక ఉదయం మిగిలినవి రాత్రికి, రాత్రి మిగిలినవి మరునటి రోజు తినడం చాలామందికి అలవాటు. కొంతమంది చలికాలంలోనూ ఇలాగే చేస్తుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒక పూట మిగిలినవి మరో పూట తినడం వల్ల అరుగులగుండ్ల శక్తి మరింతగా తగ్గిపోతుందట! తద్వారా అవి జీర్ణం కాక కడుపుబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్, వికారం, వాంటులు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తే



ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ చలికి ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయాలనిపించదు. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం కలుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో నెయ్యి రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మరింత బరువు పెరుగుతాం అనుకుంటారు కొందరు. ఈ ఆలోచనతోనే దాన్ని పూర్తిగా పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మంచి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నెయ్యి కడుపు నిండి భావనను కలిగిస్తుందట. తద్వారా చిరుతిండ్ల పైకి మనసు మళ్లకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. అలాగే ఇది అధికరస కలిగిస్తుంది తగ్గించి శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వుల్ని కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఈ రెండు ప్రయోజనాలూ బరువు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకునేందుకు దోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఏ కాలమైనా టీస్కాన్ నెయ్యిని తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం అని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో వాతావరణం సహజంగానే పొడిగా ఉంటుంది. దీనికి తోడు దాహం వేరుట్టేదని కొంతమంది నిజా సరిగ్గా కాగరు. ఫలితంగా శరీరం డీహైడ్రేట్ అవడం, చర్మం పొడిబారడం.. వంటి సమస్యల్ని సౌఖ్యం. అయితే ఇలాంటి సమయంలో కొంతమంది అదే పనిగా స్నాక్స్, ఫ్రీజర్స్, ట్రైబిల్డ్ కలిపిన పదార్థాలు.. వంటివి తీసుకుంటారు. వీటిలో కొన్నిటిని నీటి శాతం పూర్తిగా తొలగించి తయారుచేస్తుంటారు. 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 ఆహారం వేరుగా ఉంటుంది కదూ! అయితే కొంతమంది వీటిని అమితంగా తీసుకుంటుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని కెఫీన్ శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేసి నిద్ర సమయానికి అంతరాయం కలిగిస్తుందట. అలాగే ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యలేమీ ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కావాలంటే మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, దాల్చినచెక్కెనో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం పండగం సీజన్ కూడా! క్రిస్మస్, సంక్రాంతి.. ఇలా పండగలన్నీ వరుస పెట్టి వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ తాగించేస్తుంటారు. ఇది సరికాదంటున్నారు నిపుణులు. చక్కెరలు అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే అలసటను అనిపించేలా చేస్తాయట. వివిధ వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే తెల్లరక్తకణాలను నాశనం చేస్తాయట. అందుకే చలికాలంలో స్వీట్లు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఆయా తీపి పదార్థాల తయారీలో చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం, ఖర్బూజాలు, కేసే.. వంటివి వాడడం ఉత్తమం అంటున్నారు.



వృదయం సినిమా



సుందర్ దర్శకత్వంలో మొగుడు

విశాల్ హీరోగా, సుందర్. సి దర్శకత్వంలో 'మొగుడు' విశాల్, సుందర్. సి కాంబోలో ఇది వరకు వచ్చిన 'అంబళి', 'మద గద రాజా' చిత్రాలు భాక్ బస్టర్గా నిలిచాయి. ఇక ఇప్పుడు హ్యాట్రిక్ కొట్టే క్రమంలో ఈ ఇద్దరూ కలిసి 'మొగుడు' అనే మూవీ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో తమన్నా హీరోయిన్గా నటిస్తున్నారు. డా. ఎ.సి. వజ్రాఖం ఆరీస్టులతో అవని సినిమాని ఫై.లి. బెంజీ మీడియా ఫై.లి. బ్యానర్లపై ఈ మూవీని అరుణ్ కుమార్, ఖుష్బూ సుందర్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో నవదీప్, సంపత్, అజయ్ ఘోష్, గరుడ రామ్, వీటీవీ గజేష్, యోగి బాబు ప్రధాన పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు.

'మొగుడు' సినిమాకి సంబంధించిన బ్రెటిల్ ప్రోమోను ఇదివరకే రిలీజ్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఓ సాధారణ మొగుడిలా ఇంట్లో అన్ని వసులు చేస్తూనే.. అందర్ కవర్ పోలీస్లా రౌడీలను చితక్కొట్టేవాడు విశాల్. అన్ని రకాల అంశాల్ని జోడించిన ఈ మూవీని ఫుల్ మాన్ కమర్షియల్ యాంగిల్లో సుందర్. సి ఈ మూవీని తెరకెక్కిస్తున్నట్లుగా బ్రెటిల్ ప్రోమోతో చెప్పకనే చెప్పకూడదు. ఇక సుందర్. సి ఇప్పటి వరకు తీసిన 40కి పైగా చిత్రాలకు మాన్ ఆడియెన్స్లో ఉన్న క్రేజ్ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ 'మొగుడు' మూవీని కూడా వాటికి ఏ మాత్రం తగ్గకుండా ఉండట్లు ఫోన్ చేసుకుంటున్నారు.



నెటిటిబిటీ నన్ను మరింత మెరుగుపరిచింది

కోటిపై యంగ్ హీరోయిన్ ప్రియాంక మోహన్ గత కొంత కాలంగా సోషల్ మీడియాలో తనపై జరుగుతున్న నెగిటివ్ ప్రచారంపై ఎక్కువగా నోరు విప్పారు. తనను టార్గెట్ చేస్తూ జరిగిన ఈ విద్వేషపూరిత ప్రచారం వెనుక ఉన్న అసలు కారణాలను ఆమె తనదైన శైలిలో బయటపెట్టారు. సినీ ఇండస్ట్రీలో వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం.. సౌత్ ఇండియాలోని పలువురు స్టార్ హీరోహీరోయిన్లను డీల్ చేసే ఒక ప్రముఖ సెలబ్రిటీ మేనేజ్మెంట్ సంస్థ నుండి ప్రియాంక బయటకు రావడమే ఈ వివాదానికి కారణం అని టాక్. ఆ సంస్థతో ఆమె తెగదెంపులు చేసుకున్న వెంటనే, సోషల్ మీడియాలో ఆమెపై అకస్మాత్తుగా విమర్శలు, నెగిటివ్ పోస్ట్ లు వెల్లువెత్తాయని తెలుస్తోంది. ఇదంతా ఎవరో కావాలని ఫోన్ చేసి చెయ్యమన్న 'టార్గెటెడ్ క్యాంపెయన్' అని అప్పట్లో ఆమె అభిమానులు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు.



జీవితానికి అది చాలు

సిలబ్రీటీలు జనాల లభిమానాన్ని, కోపాన్ని అస్సలు తట్టుకోలేరు. వారి ప్రేమాభిమానాలు చూసి ఆనందభాష్యాలు రాలుస్తారు. కోపంతో దారుణంగా విమర్శించినప్పుడు ఎందుకీలా చేస్తున్నారని బాధతో కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటారు. నటి, తెలుగు బిగ్ బాస్ 9వ సీజన్ రన్వే తనూజ పుట్టస్వామి కూడా ఇప్పుడు సంతోషంతో ఏడ్చేసింది.

నేనెంత లడ్డప్రవంతురాలినో..

ఆ విషయాన్ని తన ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో రాసుకొచ్చింది. తనను ఎంతగానో ఇష్టపడే ఓ మహిళా లభిమాని తనకోసం డైరీ రాసిందని, దాన్ని చదువుతున్నానని పేర్కొంది. నేనెంత లడ్డప్రవంతురాలినో కదా.. నాకు పుస్తకాలు చదవడమంటే ఇష్టం. ఈసారి ఎంతో ప్రత్యేకమైన పుస్తకాన్ని చదువుతున్నాను. నా యోగక్షేమాలు కొరుకునే వ్యక్తి నాకోసం స్పెషల్ గా రాసిన డైరీ చదువుతున్నాను. నాకు మాటలు రావడం లేదు.

నన్ను లర్డం చేసుకున్నారు

నన్ను తారో, లేదో.. ఇది చదువుతూ ఉంటే కన్నీళ్లు ఆగడం లేదు. మనల్ని లోతుగా లర్డం చేసుకునేది మన కుటుంబసభ్యులు మాత్రమే.. కానీ, నా విషయంలో.. ఎంతోమంది జనం నన్ను లర్డం చేసుకున్నారు. అక్కణ్ చేర్చుకున్నారు.. నా మంచి కోసం ప్రార్థిస్తున్నారు. నా జీవితానికి ఇది చాలు అని తనూజ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. తనకోసం డైరీ రాసిన వందన అనే లమ్మాయికి ఐ లవ్స్ చెప్పింది.

రివ్యూ కమిటీకి జన నాయగన్

కోటిపై స్టార్ హీరో విజయ్ నటించిన జన నాయగన్ సినిమా కోసం ఆయన ఫ్యాన్స్ ఎదురుచూస్తున్నారు. దర్శకుడు హెచ్.ఎన్.ఆర్ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం సెన్సార్ వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి విడుదల కావాల్సిన సినిమా వాయిదా పడుతూనే వస్తుంది. మద్రాసు హైకోర్టులో పాటు సుప్రీంకోర్టు, సింగిల్ బెంచ్, డివిజన్ బెంచ్ అంటూ ఈ కేసు తిరుగుతూనే ఉంది. ఫైనల్ గా కోర్టు అదేశాల మేరకు చిత్ర యూనిట్ 'జన నాయగన్'ను సెన్సార్ బోర్డు రివ్యూ కమిటీకి వంపింది. నేడు మార్చి 8న సుదాహ్నం తర్వాత ఈ చిత్రాన్ని ఈ కమిటీ మరోసారి చూడనుంది.

జన నాయగన్ సినిమా మాసిన తర్వాత రివ్యూ కమిటీ ఏమైనా అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తే.. ఆ సీన్స్ ను కట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాతనే సెన్సార్ సర్టిఫికేట్ జారీ చేస్తారు. దీంతో జన నాయగన్ విడుదలకు లైన్ క్లియర్ అవుతుంది. అన్నీ అనకున్నట్లు జరిగితే ఉదిరి కాసుకగా మార్చి 19న ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేసే ఛాన్స్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రంజాన్ కూడా కలిసి రావడంతో ఈ సెలవులు జన నాయగన్ కలెక్షన్స్ కు బాగా ఉపయోగపడే అవకాశం ఉంది.



మైరా ఎస్టేటిక్ క్లినిక్ ను ప్రారంభించిన పాయల్ రాజ్ పుత్ !

కర్నూలు లో హీరోయిన్ పాయల్ రాజ్ పుత్ సందడి చేశారు. కర్నూలు నగరంలో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన మైరా ఎస్టేటిక్ సెంటర్ ను పాయల్ రాజ్ పుత్ ప్రారంభించారు. ఆదునాతనమైన ఏట బెస్ట్ ఇన్స్టాబిల్ కేం డ్రాస్ట్ ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉందని రాజ్ పుత్ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మహిళా డిస్ క్రమం రోజున కర్నూలు కు రావడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని ఇక్కడి ప్రజలు తనకు మనస్ఫూర్తం ఇచ్చినందుకు సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపిసి చైర్ పర్సన్ అండ్ ఫౌండర్ శ్రీపతి కొర్రపాటి మాట్లాడుతూ... "ఏట బెస్ట్ ఇన్స్టాబిల్ డ్యూరా మైరా ఎస్టేటిక్ క్లినిక్ ను కర్నూల్ లో ప్రారంభించడం సంతోషంగా ఉంది, అందరికీ అందుబాటు ధరల్లో మేము స్కిన్ మరియు హెయిర్ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తామని, మా సర్వీసు లను అందరూ ఉపయోగించుకోవాలని అన్నారు



రాకాస నుంచి రపప్పా.. రపప్పా

'కమిటీ కుర్తీ' చిత్రంతో ప్రముఖ నటి, నిర్మాత నిహారిక కొణిదెల ఎన్నో అవార్డుల్ని, రివార్డుల్ని అందుకున్నారు. అలాంటి ఓ అద్భుతమైన సినిమా తరువాత టీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో నిహారిక తన పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాతగా ఉమ్మే కుమార్ బిస్మిల్ కలిసి 'రాకాస' మూవీని నిర్మించారు. మానస శర్మ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రంలో సంగీత్ శోభన్, నయన్ సారిక జంటగా నటించారు. ఈ సినిమాను ఏప్రిల్ 3న రిలీజ్ చేయబోతోన్నారని, ఈ క్రమంలో రిలీజ్ చేసిన 'రాకాస' గ్రింప్, టీజర్ అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఇంత వరకు చేసిన ప్రమోషన్ కార్యక్రమాలు ఆడియెన్స్ ను ఆకట్టుకున్నాయి. ఇక ఈ టీం మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్ ని స్టార్ చేసింది. 'రపప్పా.. రపప్పా' అంటూ సాగి ఈ పాట ఎంతో చక్కగా ఉంది. హీరోయిన్ పట్టి హీరో ఉన్న ప్రేమ, తనకి బదులుగా వేరేవాణ్ణి పెళ్లి చేసుకుంటానని తరుణంలో హీరోయిన్ గురించి హీరో చెప్పడం, తన బాధను వివరించడం ఈ పాటలో కనిపిస్తోంది. ఆ బాధని కూడా టైం వీధులతో, చాలా ఫన్ గా చెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. అనుదీప్ దేవ్ అందించిన బాణీ, రమణం సాహిత్యం, రామ్ మిర్జాల గాత్రం ఈ పాటను మరింత స్పెషల్ గా మార్చేశాయి. ప్రస్తుతం ఈ పాట మ్యూజికల్ లవర్స్ ని ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. ఈ చిత్రానికి రాజు ఎదుర్కొంటున్న మాటోగ్ ఫర్ గా, ఎడిటర్ గా అన్వర్ అలీ పని చేశారు. ఈ మూవీ ఆడియో హక్కుల్ని సంగమ సంస్థ సొంతం చేసుకుంది. ఈ సినిమాని ఓపెన్ గ్లో ఆఫర్ థియేటర్ భద్రకాళి పిక్చర్స్, కెచెలా చిత్రసృంగిరా సినిమాస్ భారీ ఎత్తున రిలీజ్ చేయబోతోన్నారని.



ప్రియూరాలితో ఎంగేజ్మెంట్

తెలుగు యంగ్ హీరో బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ నిశ్చితార్థం చేసుకున్నాడు. గత కొన్నేళ్లుగా ప్రేమలో ఉన్న కావ్యరెడ్డితో కొత్త జీవితం ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. ఆదివారం ఉదయం హైదరాబాద్ లో ఈ శుభకార్యం జరిగింది. టాలీవుడ్ హీరోయిన్ సయ్యుక్త దర్శకుడు బోయపాటి శీను తదితరులు ఈ వేడుకకు హాజరయ్యారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది.

గద్దర్ అవార్డులో సత్తా చాటిన దండోరా



తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఏటా ఇస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక గద్దర్ అవార్డుల్ని తాజాగా ప్రకటించింది. 2025 సంవత్సరానికి గానూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం అత్యుత్తమ చిత్రాల్ని, ఉత్తమ భద్రకాళి పిక్చర్స్, కెచెలా చిత్రసృంగిరా సినిమాస్ భారీ ఎత్తున రిలీజ్ చేయబోతోన్నారని.

సాంకేతిక నిపుణులకు అవార్డుల్ని ప్రకటించింది. ఈ క్రమంలో శివాజీ ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కించిన 'దండోరా'కి అవార్డు వచ్చింది. సెకండ్ బెస్ట్ ఫీచర్ ఫిల్మ్ గా 'దండోరా' చిత్రాన్ని ప్రభుత్వం ఎంపిక చేసింది. వైవిధ్యమైన చిత్రాలను నిర్మించి లౌక్యం ఎంపికై మెంట్స్ అధినేత రవీంద్ర బెనర్జీ మువ్వనేని మంచి పేరు సంపాదించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆయన నిర్మాణంలో రూపొందించిన 'దండోరా' చిత్రానికి తాజాగా గద్దర్ అవార్డులు వచ్చాయి. ఈ చిత్రంలో శివాజీ, నవదీప్, నంద, రవికృష్ణ, మనిశా చిక్కాల్, మౌనికా రెడ్డి, బిందు మాధవి, రాధ్య, అదితి భావరాజు తదితరులు పోషించిన పాత్రలకు మంచి స్పందన వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమాకు మురళీకాంత్ రాసుకున్న కథ, చెప్పిన సందేశం ఆడియెన్స్ ని కదిలించింది. ఇక ఇప్పుడు ప్రభుత్వం ఈ చిత్రానికి పలు కాటగిరీల్లో గద్దర్ అవార్డుల్ని ప్రకటించింది.

13న ఓటీటీలోకి ఫంక్తి

ఓటీటీ వేదికగా వినోదం పంచేందుకు 'ఫంక్తి' సినిమా సిద్ధమైంది. ఈ నెల 13 నుంచి 'నెట్ ఫ్లిక్స్' లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ వినోదాత్మక చిత్రం ఫిల్మ్ రిలీజ్ థియేటర్లలో విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. విశ్వ క్లస్స్ హీరోగా దర్శకుడు అనుదీప్ కేవీ తెరకెక్కించారు. కయ్యాదు లోహర్ హీరోయిన్, ఈ సినిమాలో నటించిన సరేష్, వీటీవీ గజేష్ తదితరులు సైతం నవ్వులు పూయించారు. పలువురు నిర్మాతలు, దర్శకులు అతిథి పాత్రల్లో సందడి చేశారు. ఈ సినిమా కథేంటంటే?: కోమల్ (విశ్వక్లస్స్) అనే కొత్త దర్శకుడు. 'మంచి ప్రొడక్షన్స్' అనే నిర్మాణ సంస్థలో అవకాశం అందుకుని రూ.4 కోట్లలో పూర్తి చేస్తానని చెప్పి 'ఫంక్తి' అనే సినిమాని మొదలు పెడతాడు. ఆ బడ్జెట్ కాస్తా రూ.40 కోట్లుగా చేరినా సినిమా పూర్తి కాదు. దాంతో 'మంచి' నిర్మాత (సరేష్) ఓట్టిడిగి గుర్రె ఆస్పత్రిలో చేరాల్సి వస్తుంది. అది తెలుసుకున్న నిర్మాతకుమార్ రై చిత్ర (కర్నూడు లోహర్) సినిమా బాధ్యతల్ని తీసుకుంటుంది. బడ్జెట్ పెరగకుండా దర్శకుడితో మూవీ చేయమని రంగంలోకి దిగుతాడు. మరి అనుకున్న బడ్జెట్ లోనే కోమల్ తో సినిమాని పూర్తి చేయించిందా? అది పూర్తయ్యేలోపు ఆ ఇద్దరి మధ్య ఏం జరిగింది? తదితర అంశాలతో ఈ సినిమా రూపొందింది.

