



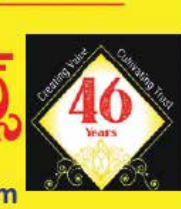
STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

వృధయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com



కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

పుట్టుక నా చేతుల్లో లేదు.. నా పోరాటం బీసీల కోసమే

- తెలంగాణ రక్షణ సేన చీఫ్ కవిత హెచ్చరిక
- 1000 కార్లతో ఢిల్లీని ముట్టడిస్తాం
- బీసీలకు 50% రిజర్వేషన్ల కోసం 'ఫలో ఢిల్లీ'

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 6 (పుడయం) :

రాష్ట్రంలో సామాజిక న్యాయ తెలంగాణ సాధన కోసం తన జీవితాన్ని అంకితం చేస్తున్నట్లు తెలంగాణ రక్షణ సేన చీఫ్ కవిత ప్రకటించారు. గురువారం హైదరాబాద్‌లోని సరూర్ నగర్ స్టేడియంలో తెలంగాణ రక్షణ సేన ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'సామాజిక న్యాయ సంకల్ప సభ'కు ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సభ కోట్లాది మంది బహుజనుల, పేదల జీవితాల్లో గుణాత్మక మార్పుకు నాంది పలుకుతుందని ఢిమా వ్యక్తం చేశారు.

బడైలే సమావేశాల్లోగా జిసీ బిల్లు ఆమోదించాలి

చట్టసభల్లో బీసీలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే పరకు విశ్రమించేది లేదని కవిత స్పష్టం చేశారు. రాబోయే బడ్జెట్ సమావేశాల లోపే బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లును ఆమోదించి చట్టరూపం దాల్చాలి చూడాలని, లేనివకల్లో వెయ్యి కార్లతో 'ఫలో ఢిల్లీ' చేపట్టి కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెస్తామని హెచ్చరించారు. విమర్శలకు కవిత హుటానుమాధానం తన సామాజికపద్ధతిని కొందరు చేస్తున్న విమర్శలను కవిత తీవ్రంగా ఖండించారు. "నేను బీసీల హక్కుల కోసం పోరాడుతుంటే అగ్రకులానికి చెందినదాన్ని అంటూ హేళన చేస్తున్నారు. ఏ కులంలో పుట్టాలనేది నా

చేతుల్లో లేదు. కానీ ఎవరి సంక్షేమం కోసం, ఎవరి న్యాయం కోసం పని చేయాలనేది మాత్రం నా చేతుల్లోనే ఉంది" అని స్పష్టం చేశారు. సామాజిక న్యాయం అంటే అగ్రకులాల అవకాశాలను లాక్కునేది కాదని, చరిత్రలో వచ్చిన అనేక ప్రజాస్వామ్య విప్లవాల్లో అగ్రకులాలలోని ప్రగతిశీలవారులే కీలక పాత్ర పోషించారని ఆమె గుర్తు చేశారు.

జయశంకర్ సార్ ఆకాంక్షను నెరవేరుస్తాం

తెలంగాణ నిర్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ మాటలను ఈ సందర్భంగా కవిత ఉదహరించారు. "భౌగోళిక తెలంగాణ ఉద్యమంతో పాటు సామాజిక తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని ఒకేసారి నడపడం సాధ్యం కాదని, రాష్ట్ర సాధన తర్వాత అంతే పవిత్రంగా సామాజిక తెలంగాణ కోసం ఉద్యమించాలని జయశంకర్ సార్ చెప్పారు. ఆయన కన్న కలలను సాకారం చేసేందుకు, సామాజిక న్యాయం కోసం కలిసివచ్చే ప్రతి ఒక్కరిని కలుపుకొని పోరాడుతాం" అని కవిత పిలుపునిచ్చారు.

విదేశీ పెట్టుబడులు రూ.30 లక్షల కోట్లు!



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 6 (ఎఎంసీ) :

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ విదేశీ పర్యటన లకు సంబంధించిన ఖర్చుల వివరాలను కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ పార్లమెంట్ వేదికగా వెల్లడించింది. 2021 నుంచి ఇప్పటివరకు ప్రధాని విదేశీ యాత్రల కోసం మొత్తంగా రూ.550 కోట్లకు పైగా వెచ్చించినట్లు రాజ్యసభలో సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నకు విదేశాంగ శాఖ సహాయక మంత్రి పత్రికా మాధైరిటా లలితపూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు.గతేడాది 23 దేశాల్లో పర్యటన గత ఏడాది (2025)లో ప్రధాని మోదీ మొత్తం 23 దేశాల్లో అధికారిక పర్యటనలు చేశారు. ఇందులో అత్యధికంగా ఫ్రాన్స్ పర్యటనకు రూ.25 కోట్లు, బ్రిజ్

లేకు రూ.17 కోట్లు, అమెరికాకు రూ.16 కోట్లు, సౌదీ అరేబియాకు రూ.15 కోట్లు, చైనాకు రూ.10 కోట్లు, థిటన్‌కు రూ.9 కోట్లు ఖర్చయినట్లు వెల్లడించారు. ఇవే కాకుండా మారిషస్, థాయ్‌లాండ్, శ్రీలంక, సైప్రస్, కెనడా, క్రొయేషియా, ఘనా, జపాన్, దక్షిణాఫ్రికా వంటి అనేక దేశాల్లో ప్రధాని పర్యటించారు. రూ.30 లక్షల కోట్ల విదేశీ పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా.. ప్రధాని ఉన్నత స్థాయి పర్యటనలు ఇతర దేశాలతో ద్వైపాక్షిక, ప్రాంతీయ సంబంధాలను బలోపేతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని విదేశాంగ శాఖ తెలిపింది. ఏప్రిల్ 2021 నుండి నవంబర్ 2025 మధ్య కాలంలో ప్రధాని పర్యటనల సందర్భంగా జరిగిన ఒప్పందాల (MoUs) ఫలితంగా దేశంలోకి సుమారు 381 బిలియన్ డాలర్ల (రూ.30 లక్షల కోట్లకు పైగా) విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు (FDI) వచ్చినట్లు కేంద్రం స్పష్టం చేసింది.

దూసుకెళ్ళిన 'అగ్ని-4'



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 6 (ఎఎంసీ) :

భారత రక్షణ సామర్థ్యానికి మరింత పదును పెడుతూ స్వదేశీ సాంకేతికతతో రూపొందించిన మధ్యతేజి బాలిస్టిక్ క్షిపణి 'అగ్ని-4' ప్రయోగాన్ని భారత్ విజయవంతంగా నిర్వహించింది. ఒడిశాలోని చాందీపూర్ పద్మ ఉన్న ఇంటిగ్రేటెడ్ టెస్ట్ రేంజ్ (ITR) వేదికగా ఈ ప్రయోగాన్ని చేపట్టినట్లు కేంద్ర రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. లక్ష్యాలను సమర్థవంతంగా అందుకున్న క్షిపణి స్ట్రాటజిక్ ఫోర్సెస్ కమాండ్ (SFC) ఆధ్వర్యంలో ఈ ప్రయోగం జరిగిందని, పరీక్షలో నిర్దేశించుకున్న అన్ని రకాల ఆపరేషనల్, టెక్నికల్ పారామితులను అగ్ని-4 క్షిపణి అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో సాధించిందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఈ విజయవంతమైన ప్రయోగంతో దేశ రక్షణ సిద్ధత మరియూ వ్యూహాత్మక దళాల సద్దత మరోసారి నిరూపితమైందని రక్షణ శాఖ వెల్లడించింది.

ప్రాజెక్టును వెనక్కి పంపిన కేంద్రం!



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 6 (పుడయం) :

గోదావరి జలాల్లో తెలంగాణ ప్రయోజనాలకు కావాదటంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కీలక విజయం లభించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన పాలవరం బనకచర్ల ప్రాజెక్టు ప్రతిపాదనలను పునఃపరిశీలన కోసం కేంద్రం వెనక్కి పంపడాన్ని తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఒక చారిత్రక పరిణామంగా అభివర్ణించింది. దిల్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర కృషి ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల తెలంగాణకు జరిగే అన్యాయాన్ని, నీటికేటాయింపుల్లో ఎదురయ్యే సమస్యలను కేంద్రానికి వివరించడంలో ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి కీలక పాత్ర పోషించారని ప్రభుత్వం తెలిపింది. దిల్లీ పర్యటనల్లో భాగంగా సీఎం

రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రులు, ప్రధాని కార్యాలయం (PMO) ఉన్నతాధికారులు మరియు కేంద్ర జల సంఘం (CWC) ప్రతినిధులతో వరుస సమావేశాలు నిర్వహించి తెలంగాణ అభ్యంతరాలను బలంగా వినిపించారు. ఈ దౌత్యపరమైన కృషి ఫలితంగానే కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించినట్లు స్పష్టమవుతోంది. ఎగువ రాష్ట్రాల ప్రయోజనాలే ప్రామాణికం గోదావరి జలాల వివాదాల బ్రిజ్మన్ (GWDIT) ఇచ్చిన తీర్పులోని నిబంధనలను పరిశీలించాల్సి ఉందని, అలాగే కేంద్రానికి వివరించడంలో ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి కీలక పాత్ర పోషించారని ప్రభుత్వం తెలిపింది. దిల్లీ పర్యటనల్లో భాగంగా సీఎం

కేంద్ర పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖ ఈ ప్రతిపాదనను తిప్పి పంపినట్లు సమాచారం. ప్రాజెక్టుపై ఇరు రాష్ట్రాల వాదనలు బనకచర్ల ప్రాజెక్టు మొదటి నుంచీ రెండు రాష్ట్రాల మధ్య వివాదాస్పదంగా మారింది. నరైన్ అనుమతులు, చట్టబద్ధమైన ప్రక్రియలు లేకుండా గోదావరి నీళ్లను మళ్లించే తెలంగాణకు రావాల్సిన నీటి వాటాలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయని రేవంత్ సర్కార్ వాదిస్తోంది. మరోవైపు, తమ ప్రాంత తాగు, సాగునీటి అవసరాలు తీర్చడానికే ఈ ప్రాజెక్టును చేపడుతున్నాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ పేర్కొంటుంది. రాజకీయంగా వేదికైన వాతావరణం కేంద్రం నిర్ణయంతో తెలంగాణలో రాజకీ

యంగా తీవ్ర ఆరోపణలు, ప్రత్యారోపణలు వెల్లువెత్తాయి. దిల్లీ పర్యటనలో తెలంగాణ నీటి హక్కులను కాపాడటంలో ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్, బీజేపీ తీవ్రంగా విఫలమయ్యాయని అధికార కాంగ్రెస్ నేతలు ధ్వజమెత్తారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దిల్లీ పర్యటనలపై విమర్శలు గుప్పించడమే పనిగా పెట్టుకున్న బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్.. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం ప్రభుత్వం చేస్తున్న పోరాటానికి మద్దతు ఇవ్వడం లేదని మండిపడ్డారు. కాగా, ఈ

ఆరోపణలను బీఆర్ఎస్ ఖండించింది. తమ హయాంలో తెలంగాణ ప్రయోజనాలను ఎల్లప్పుడూ పరిరక్షించామని, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం స్వచ్ఛమైన నీటి రాజకీయాలు చేస్తోందని ప్రత్యారోపణలు చేసింది. గోదావరి జలాల పంపిణీ, బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై ఇరు రాష్ట్రాల మధ్య వాదనలు కొనసాగుతుండటంతో ఈ అంశం రాబోయే రోజుల్లో మరింత ప్రాధాన్యం సంతరించుకోనుంది.

తెలంగాణ తల్లడిల్లుతోంది

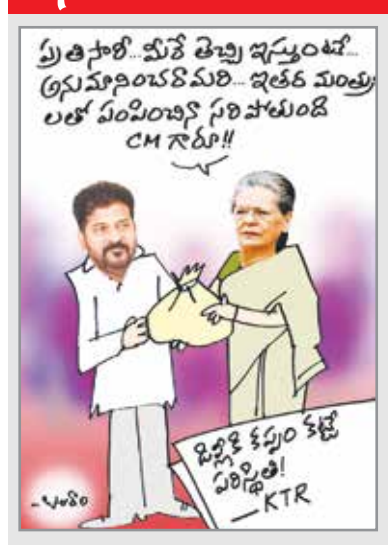
హైదరాబాద్, ఆగస్టు 6 (పుడయం) :

దిల్లీ కేంద్రంగా నడిచే పార్టీల చేతుల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రం మళ్లీ తీవ్రంగా దెబ్బతింటోందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ భవన్‌లో గురువారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జయశంకర్ సార్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించిన అనంతరం కేటీఆర్ మాట్లాడారు. సామంతుల్లా దిల్లీకి కప్పం కడుతున్నారని కష్టపడి భౌగోళిక తెలంగాణను సాధించుకున్నప్పటికీ, ప్రస్తుత పాలకుల వైఖరి వల్ల మళ్లీ దిల్లీ పెద్దలకు సామంతుల్లా కప్పం కట్టే దుస్థితి దాపురించిందని కేటీఆర్ విమర్శించారు. తెలంగాణ సంపదను, నిధులను దిల్లీకి పంపించడం తప్ప ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రానికి చేస్తున్నదేమీ లేదని తీవ్రస్థాయిలో ఆరోపించారు.

నీళ్లున్నా తాళేశారం పంపులు ఆన్ చేయడం లేదు

రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం పుష్కలంగా నీటి లభ్యత ఉన్నప్పటికీ, రాజకీయ కక్ష సాధింపు చర్యల్లో భాగంగానే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తాళేశారం, పాలమూరు రంగా రెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాల పంపులను ఆన్ చేయడం లేదని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. రైతాంగానికి సాగునీరు అందించకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ధ్వజమెత్తారు.

ఇంతే కదా...!



ప్రతిసారి మేకే తెచ్చి ఇచ్చుంటే గ్రామస్థాయికేమిటి ఇంత మంత్రులతో పంపించాడో సరి పోతుంది CM రేవంత్!!

రేవంత్ కప్పం కట్టే పోలిక!! -KTR

STUDY MBBS ABROAD
Quality Education | Global Recognition
Course Fee Per Year 3 Laks only



USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

GradsUniversity
www.gradsuniverse.com +91 6301726400

Arogya Hospital
Multi-speciality | Trauma | Critical care

We care about your health. In any emergency, call us.

- General Medicine
- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma

24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302
www.arogyahospital.net

Beside Dominos Pizza Store Opp.Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancheria-504208



ఆరోగ్య హాస్పిటల్
బిల్డింగ్ నెలకొని ఉన్నది కేరళా రోడ్



జాతీయం-జాతీయం



మోడీ ప్రభుత్వ ఒంటెద్దు పోకడ

- ఎలాంటి చర్యలు లేకుండానే బిల్లుల ఆమోదం
- ప్రతిపక్షాలను బేఖాతరు చేస్తున్న వైసెన్
- మ్యాడీబ్లీ ఆగస్టు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

పర్యాయం పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో మోడీ ప్రభుత్వం ఒంటెద్దు పోకడను ప్రదర్శిస్తోంది. ఉభయ సభల్లో ప్రవేశపెట్టే బిల్లులపై ఎలాంటి చర్యలు లేకుండానే ఆమోదం పొందుతున్నాయి. గత జూలై 20న జరిగిన మంత్రీ వర్గ విద్యార్థులపై జరిగిన హోలీస్ ల లాఠీచార్జీను, వారి ఓ మాండ్రకు సంబంధించిన విషయంలో ప్రతిపక్ష సభ్యులు నిరసన తెలుపుతున్నప్పటికీ, ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా కేంద్రం మొండిగా వ్యవహరిస్తోంది. అదే విధంగా అమోఘ రామ్ మందిర్ విధానాల చోరీ సమగ్ర దర్యాప్తు చేపట్టాలని, సభలో చర్చ



జరగాలని విపక్షాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ప్రతిపక్షాల ఆందోళనలను మోడీ ప్రభుత్వం బేఖాతరు చేస్తోంది. సభలో పలు బిల్లులపై సమగ్ర చర్యలు జరగకుండానే ఆమోదం పొందుతున్నాయి. తాజాగా పన్నులు ఇతర చట్టాల (సవరణ) బిల్లు 2026ను లోక్ సభ గురువారం ఆమోదించింది. “పేమెంట్ అండ్ సెటిల్మెంట్ సిస్టమ్స్ చట్టం 2007, ‘ఆదాయపు పన్ను చట్టం

2025, ‘ఆర్థిక చట్టం 2026’లలో సవరణలు చేయడానికి ఉద్దేశించిన ఈ బిల్లును ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ సభలో ప్రవేశపెట్టగా, ఎటువంటి చర్చ లేకుండానే వాయిస్ ఓటు ద్వారా ఆమోదం పొందింది. పలు రోజుల శ్రీతం యాంటి పేపర్ యార్జీ పై కూడా ప్రతిపక్షాలు పలు సందేహాలు తెవ్వతాయి. కానీ మోడీ ప్రభుత్వం హడవిడిగా సదురు బిల్లును ప్రవేశపెట్టి ఆమోదించింది.

రాహుల్ గాంధీ కార్యక్రమాన్ని అడ్డుకున్న యూపీ సర్కార్

- అనుమతిని రద్దు చేసిన కేబీ ట్రస్టు
- నేనంటే ఎందుకంత భయం: రాహుల్ గాంధీ
- మ్యాడీబ్లీ ఆగస్టు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

కాంగ్రెస్ నేత, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ ప్రయాగ్ రాజ్ లో శనివారం నిర్వహించనున్న ‘విద్యార్థుల గళం’ (వార్తా కీ గూంజ్) కార్యక్రమాన్ని యోగి ప్రభుత్వం అడ్డుకున్నది. ఆ కార్యక్రమానికి గతంలో ఇచ్చిన అనుమతిని రద్దు చేస్తున్నట్లు కాయస్థ పాఠశాల (కెపీ) ట్రస్ట్ పేర్కొంది. ఈ విషయాన్ని ఉత్తరప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు అజయ్ దాయ్ వెల్లడించారు. ప్రయాగ్ రాజ్ లోని కె.పి.



గ్రౌండ్ లో జరగాల్సిన ఈ కార్యక్రమంలో పరీక్షా పత్రాల లికేజీలు, విద్యార్థుల సమస్యలపై రాహుల్ గాంధీ విద్యార్థులతో చర్చించాల్సి ఉంది. అయితే వేదిక వద్ద వర్తన్ నీరు నిలిచి పోవడంతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం సాధ్యం కాదని ట్రస్ట్ ప్రకటించింది. కె.పి.కాలేజీ మైదానాన్ని శ్రీడలు, విద్యా సంబంధ కార్యక్రమాలకు తప్ప ఇతర అవసరాలకు వినియోగించరాదని అలహాబాద్ హైకోర్టు గత ఏడాది ఆగస్టు 14న

అదేశించినది ట్రస్ట్ తాత్కాలిక అధ్యక్షుడు జితేంద్ర నాథ్ చౌదరి తెలిపారు. వర్గం కారణంగా మైదానం పూర్తిగా నీటితో నిండిపోయిందని, జువారంగ సభ నిర్వహించడం సురక్షితం కాదన్నారు. కాంగ్రెస్ కు ఇచ్చిన అనుమతి కూడా జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ ఆమోదానికి లోబడి ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంపై ప్రయాగ్ గాంధీ కూడా స్పందించారు. “ఎందుకు భయపడుతున్నారో అర్థం కావడం లేదు,” అని వ్యాఖ్యానించారు. సమాజ్ వాదీ పార్టీ ఎంపీ ఇతా హాసన్ కూడా ఈ నిర్ణయాన్ని విమర్శించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఎవరికైనా ఎక్కడికైనా వెళ్లే హక్కు ఉందని, అలాంటి కార్యక్రమాలను అడ్డుకోవడం ప్రభుత్వ బలహీనతకు నిదర్శనమని అన్నారు.



అమిత్ షా సభకు రావాల్సిందే

- పార్లమెంటులో ప్రతిపక్షాల డిమాండ్
- కేంద్రపాలం మంత్రిపై ఖర్చుపై
- మ్యాడీబ్లీ ఆగస్టు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

నీటి పేపర్ లిక్ సు వ్యతిరేకంగా గత నెల జూలై 20న జరిగిన మంత్రీ వర్గ కార్యక్రమ విద్యార్థుల నిరసన చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. శాంతియుతంగా సాగుతున్న పార్లమెంట్ మార్చ్ పై ఢిల్లీ పోలీసులు లాఠీచార్జీ చేశారు. ఈ ఘటనలో అనేక మంది విద్యార్థులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఈ అంశంపై పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో చర్చ జరగాలని విపక్షాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రాజ్యసభ ప్రతిపక్ష నేత, కాంగ్రెస్ ఎంపీ మల్లిఖార్జున ఖర్గే అమిత్ షా పై తీవ్రంగా విమర్శలు గుప్పించారు. ఆ సంఘటనపై కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఉభయ సభల్లో మాట్లాడాలని

ఆయన డిమాండ్ చేశారు. పార్లమెంట్ సమావేశాలు సజావుగా జరగాలని ప్రతిపక్షాలు కూడా కోరుకుంటున్నాయి. కానీ కేంద్ర ప్రభుత్వం అసలు సమస్యలపై చర్చ పెట్టకుండా కాలక్షేపం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. ఈ విషయంపై హోం మంత్రి సభకు వచ్చి ప్రకటన చేసేలా చూడాలని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజును కోరారును అని ఖర్గే తెలియజేశారు. “ఇది ఒక సాధారణ అభ్యర్థన, పైగా ఇది పూర్తిగా ప్రభుత్వ పరిధిలోని అంశం. వారు ఎందుకు సభకు హాజరుకావడం లేదో తెలియదు. ఈ ఘటనపై హోం మంత్రి సభకు వచ్చి మాట్లాడాలని రాజ్యసభ చైర్మన్ పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రికి సూచించారు. ఈ సమస్యను పరిష్కరించే అధికారం ఒక్క రిజిజుకు మాత్రమే లేదు; ఆయన కేవలం విషయాన్ని తెలియజేస్తారు, ఆ తర్వాత ఆ వ్యవహారం స్టేషను బేసింగ్ ఉంది.” అని ఖర్గే విలేజ్ సమావేశంలో మాట్లాడారు.

ఉత్తరప్రదేశ్ లో భారీ వర్షాలు



- కుప్పకూలిన పురాతన భవనం
- ఒక కుటుంబానికి చెందిన ఆరుగురు మరణం
- లక్నో, ఆగస్టు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

ఉత్తరప్రదేశ్ లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాల కారణంగా భారీ విషాదం చోటుచేసుకుంది. ప్రతాప్ గిర్ జిల్లాలో సుమారు పందేళ్ల నాటి పురాతన భవనం కుప్పకూలిన ఘటనలో ఒక కుటుంబానికి చెందిన ఆరుగురు మృతి చెందారు. మృతుల్లో నాలుగు నెలల పసికంటే కూడా ఉండటం అందరినీ కలవరిస్తున్న కేంద్ర హోంమంత్రి గురువారం తెల్లవారుజామున 3 గంటల ప్రాంతంలో జరిగింది. ప్రతా

ప్ గిర్ జిల్లాలోని మహాలీ వార్డులో ఓ కుటుంబం నివసిస్తున్న పురాతన ఇల్లు భారీ వర్షానికి ఒక్కసారిగా కూలిపోయింది. ఆ సమయంలో ఇంట్లో నిద్రిస్తున్న కుటుంబ సభ్యులు శిథిలాల కింద చిక్కుకుపోయారు.

ఈ దుర్ఘటనలో ఇంటి యజమాని ప్రమాద శ్రీహర్షవ (60), ఆయన భార్య రీటా (55), కుమారుడు నితీష్ (25), కొడవ మాధురి (23)తో పాటు వారి ఇద్దరు పిల్లలు మాధవ్ (2), అద్విక్ (4 నెలలు) అక్కడిక్కడే మరణించారు. మరో యువకుడు తీవ్రంగా గాయపడిగా, అతడిని ఆసుపత్రికి తరలించారు.

తెహల్కా మాజీ ఎడిటర్ కు

కోర్టులో ఎదురుదెబ్బ

- లైంగికదాడి కేసులో దోషిగా నిర్ధారించిన బాంబే హైకోర్టు ముంబయి, ఆగస్టు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) :

‘తెహల్కా’ పత్రిక మాజీ ఎడిటర్ తరుణ్ తేజ్ పాల్ కు బాంబే హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. 2013 నాటి సంచలనాత్మక లైంగికదాడి కేసులో ఆయనను విచారణ కోర్టు నిర్దోషిగా ప్రకటించినా ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను బాంబే హైకోర్టు రద్దు చేసింది. ఈ కేసులో తేజ్ పాల్ కు దోషిగా నిర్ధారించిన సంవదన తీర్పు వెలువరించింది. 2013 సంచలనంలో గోవాలో జరిగిన ‘థింక్ ఫ్యాన్సీ’ ఛేమెంట్ సమయంలో టేజ్ పాల్ తరఫున సీనియర్ అధ్యక్షుడి ఆపాట్ పోరాడు సుదీర్ఘ వాదనలు వినిపించారు. ఘటన తర్వాత బాధితురాలి ప్రవర్తనను విచారణ కోర్టు తప్పుగా అంచనా వేసిందని, దృష్టిలో పెట్టుకుని కనీకరం చూపాలని వేడుకోలేదని ప్రభుత్వం వాదించింది.



అయితే, ఈ ‘అక్విట్టల్’ తీర్పును సవాలు చేస్తూ గోవా ప్రభుత్వం బాంబే హైకోర్టులో ఆపీలు చేసింది. గోవా ప్రభుత్వం తరఫున సాల్వి సిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా, తేజ్ పాల్ తరఫున సీనియర్ అధ్యక్షుడి ఆపాట్ పోరాడు సుదీర్ఘ వాదనలు వినిపించారు. ఘటన తర్వాత బాధితురాలి ప్రవర్తనను విచారణ కోర్టు తప్పుగా అంచనా వేసిందని, దృష్టిలో పెట్టుకుని కనీకరం చూపాలని వేడుకోలేదని ప్రభుత్వం వాదించింది.

ఇరుపక్షాల వాదనలు పరిశీలించిన జస్టిస్ డాక్టర్ నీలా గోఖలే, జస్టిస్ అమిత్ జమ్ సాండేకర్ లతో కూడిన డివిజన్ బెంచ్.. విచారణ కోర్టు నిర్ణయాన్ని తప్పుబడుతూ, ఐపీసీలోని రేవే నిబంధనల ప్రకారం తరుణ్ తేజ్ పాల్ కు దోషిగా భారూరు చేసింది. ఆ సమయంలో కోర్టు హోలులోనే పున్న తేజ్ పాల్ తన వయసును (ప్రస్తుతం 62 సంవత్సరాలు) దృష్టిలో పెట్టుకుని కనీకరం చూపాలని వేడుకున్నారు.

బయటపడ్డ డేటా కేంద్రాల బలహీనతలు

- ఇరాన్ వ్యూహంతో బహిర్రతం
- వాటినే లక్ష్యాలుగా చేసుకున్నామని వెల్లడి
- టెహ్రాన్, ఆగస్టు 06 :

యుద్ధ సమయంలో ఇరాన్ అనుసరించిన వ్యూహం ఏమి డేటా కేంద్రాల బలహీనతలను బయటపెట్టింది. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ భవిష్యత్తుకు అత్యంత కీలకమైన సాంకేతికతకు ఊతమిచ్చే డేటా సెంటర్లు యుద్ధంలో లక్ష్యాలుగా మారుతున్నాయి. ఇరాన్ తన పొరుగు దేశాలలోని అనేక డేటా కేంద్రాలపై దాడులు చేయగా అమెరికా సేనలు టెహ్రాన్ డేటా సెంటర్ పై దాడి చేశాయి. సైబర్ దాడులకు డేటా సెంటర్లు లక్ష్యాలుగా మారడం తెలిసిందే. కానీ భౌతిక దాడులు మాత్రం ఈ ఏడాదిలోనే జరుగుతున్నాయి. ఇరాన్, అమెరికా సేనలు గల్ఫ్ లోని కనీసం ఐదు డేటా కేంద్రాలపై దాడులు జరిపాయి. గత నెల చివరలో టెహ్రాన్ లోని అమెరికా డేటా సెంటర్ పై ఇరాన్ రెండోసారి క్షిపణి దాడి చేసిన విషయం తెలిసిందే. డేటా సెంటర్లను సైనిక లక్ష్యాలుగా పరిగణిస్తున్నామని యుద్ధ ప్రారంభ సమయంలోనే ఇరాన్ ప్రకటించింది. ఐఆర్ జిసీ, అమెజాన్, గూగల్, మైక్రో



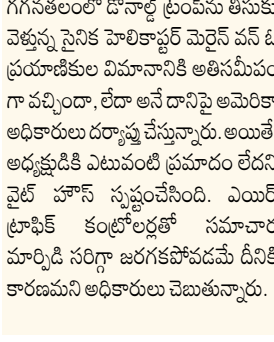
సాఫ్ట్, ఎనిస్ డియా, హలాంబీర్ సంస్థలకు చెందిన సైట్లలో పాటు తాము దాడి చేయాలని ఆనుకున్న 29 ప్రాంతీయ టెక్ లక్ష్యాలను జాబితాను బహిర్రతం చేసింది. ఇరాన్ దాడికి గురైన అమెజాన్ సంస్థకు అనేక అమెరికా ప్రభుత్వ కాంట్రాక్టులు ఉన్నాయి. మద్యపాన్యంలోని డేటా సెంటర్లు తన సార్వభౌమ సంపద అరేబియా తన సార్వభౌమ అమెరికా అమెరికా, చైనాలతో పాటు గల్ఫ్ ప్రాంతానికి కూడా ముఖ్యమైనవే. సౌదీ అరేబియా తన సార్వభౌమ అమెరికా నిధిలో గణనీయమైన భాగాన్ని ఏజిక్ కేటాయించింది. యూఏఈ ‘స్టార్ గేట్’ అనే ఏమి డేటా సెంటర్ నిర్మాణానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఐహెచ్ఎన్, ఒమన్, ఖతార్, సౌదీ అరేబియా, యూఏఈలు అమెరికాతో పెట్టుబడుల

కు సంబంధించిన హామీలు ఇచ్చాయి.

ట్రంప్ నకు తప్పిన ముప్పు

- వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 06 :

అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ హెలికాప్టర్ ప్రయాణికుల విమానానికి అతిసమీపంగా వెళ్లగా, ముప్పు తప్పడంతో అధికారులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. వాషింగ్టన్



గగనతలంలో దొంగ్ల ట్రంప్ ను తీసుకు వెళ్తున్న సైనిక హెలికాప్టర్ మెర్సెస్ పస్ ఓ ప్రయాణికుల విమానానికి అతిసమీపంగా వచ్చింది. రేడా అనే దానిపై అమెరికా అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. అయితే, అధ్యక్షుడికి ఎటువంటి ప్రమాదం లేదని వైట్ హౌస్ కంఫర్మ్ చేసింది. ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్లర్లతో సమాచార మార్పిడి సరిగ్గా జరగకపోవడమే దీనికి కారణమని అధికారులు చెబుతున్నారు.

బంగ్లా మాజీ క్రికెటర్ షకీబ్ దాడి

- పెట్రోల్ బాంబుతో ఎటాక్
- దర్యాప్తు ప్రారంభించిన అధికారులు

దాశా, ఆగస్టు 06: బంగ్లాదేశ్ మాజీ క్రికెట్ కెప్టెన్, మాజీ అవామీ లీగ్ ఎంపీ షకీబ్ అల్ హాసన్ ఇంటిపై పెట్రోల్ బాంబు దాడి చేశారు. మగరా పట్టణంలోని కేకబ్ మార్కెట్ ప్రాంతంలో ఉన్న ఆయన ఇంటిపై బుద్ధవారం రాత్రి సుమారు 8.45 గంటలకు గుర్తుతెలియని దుండగులు దాడి చేశారు. దుండగులు ఇంటిని ధ్వంసం చేయడంతో పాటు పెట్రోల్ బాంబులు విసిరారు. ఈ ఘటనపై అధికారులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. భారతదేశంలో ఉన్న బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా నిర్వహించిన వర్చువల్ విలేజరుల సమావేశానికి షకీబ్ అల్ హాసన్ హాజరైన కొద్దిసేపటికే ఈ దాడి జరిగినట్లు అవామీ లీగ్ పేర్కొంది. న్యూఢిల్లీలోని పారీస్ కర స్పాండెంట్ క్షేట్లో నిర్వహించిన ఈ



సమావేశంలో షకీబ్ తో పాటు హసీనా కుమారుడు సజీబ్ హాసన్ జాయ్, మాజీ విద్యాశాఖ మంత్రి మొహిబుల్ హాసన్ చౌదరి కూడా పాల్గొన్నారు. విలేజరుల సమావేశంలో పాల్గొన్నందుకు ప్రతికారంగానే షకీబ్ ఇంటిపై దాడి జరిగిందని అవామీ లీగ్ ఆరోపించింది. ప్రజాస్వామ్య పునరుద్ధరణ పేరుతో తమ పార్టీ కార్యకర్తలపై జరుగుతున్న హింసకు ఈ ఘటన మరో ఉదాహరణ అని పార్టీ

పేర్కొంది. వర్చువల్ సమావేశంలో షేక్ హసీనా డిసెంబర్ లో బంగ్లాదేశ్ కు తిరిగి వస్తానని ప్రకటించారు. దేశంలో ప్రజాస్వామ్యం, లౌకిక విలువలను పునరుద్ధరించేందుకు తిరిగి వస్తానని ఆమె తెలిపారు. షకీబ్ అల్ హాసన్ గతంలో బంగ్లాదేశ్ జాతీయ క్రికెట్ జట్టుకు కెప్టెన్ గా వ్యవహరించడంతో పాటు అవామీ లీగ్ తరఫున ఎంపీగా పనిచేశారు. తాజా దాడిపై భద్రతా సంస్థలు దర్యాప్తు కోసం సాగిస్తున్నాయి.

ఉక్రెయిన్ పై రష్యా భీకర దాడులు



- 17 మంది మరణం
- 44 మందికి గాయాలు
- కీవ్, ఆగస్టు 06 :

ఉక్రెయిన్ రాజధాని కీవ్ పై మంగళవారం రాత్రి రష్యా సేనలు పెద్ద ఎత్తున తీవ్రతన. ఉక్రెయిన్ రాజధానిపై ఈ ఏడాది జరిగిన భీకర దాడులలో ఇది కూడా ఒకటి. ఈ దాడిలో పాతికకు పైగా బాలిస్టిక్, నౌకా విధ్వంసక క్షిపణులను, వందలకు పైగా డ్రోన్లను రష్యా ప్రయోగించింది. రష్యా నుంచి దూసు కొచ్చిన బాలిస్టిక్ క్షిపణులలో దేనినీ అడ్డుకోలేకపోయామని, గగనతల రక్షణ వ్యవస్థల కొరతే దీనికి కారణమని ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ చెప్పారు. ఈ వ్యవస్థలు అందుబాటులో ఉంటే ఇంత ప్రాణనష్టం జరిగి ఉండేది కాదని అన్నారు. భాగస్వామ్య దేశాల నుంచి

బాలిస్టిక్ నిరోధక వ్యవస్థల సరఫరాలో జరుగుతున్న జాప్యం కారణంగానే మృతుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉన్నదని, విధ్వంసం కూడా భారీగానే జరుగుతోందని వివరించారు. మంగళవారం అర్ధరాత్రి తర్వాత మొదలైన దాడులలో కీవ్, దాని పరిసర ప్రాంతాలలో అనేక జనావాస భవనాలు, ఒక రైల్వే స్టేషన్, పలు గిడ్డంగులు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలు దెబ్బతిన్నాయి. అత్యవసర సిబ్బంది వెంటనే రంగంలోకి దిగి సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ఈ దాడులలో ఉక్రెయిన్ వైమానిక దళం 24 బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, నాలుగు నౌకా విధ్వంసక క్షిపణులు, 115 డ్రోన్లను ప్రయోగించింది. ఉక్రెయిన్ గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలు 98 డ్రోన్లను అడ్డుకున్నాయి. అయితే బాలిస్టిక్ క్షిపణులను నిరోధించలేకపోయామని, తమ దళాలు లాజిస్టిక్ హాబీలు, సరఫరా కేంద్రాలు, ఆయుధ నిల్వ స్థావరాలు, డ్రోన్ తయారీ కేంద్రాలను లక్ష్యంగా చేసుకొని

యూపీలో బీఎస్పి ఎమ్మెల్యే మృతి



లక్నో, ఆగస్టు 06 (ఎ.ఎం.ఎస్) : ఉత్తరప్రదేశ్ లోని బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ (బీఎస్పీ) ఎమ్మెల్యే ఉమాశంకర్ సింగ్ బుద్ధవారం రాత్రి ఢిల్లీలోని ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో టెయింబి డ్యూపర్ తో చికిత్స పొందుతూ మరణించారు. రష్యా నియోజకవర్గం నుంచి మూడుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైన ఆయన, యూపీ ఆసెంబ్లీలో బీఎస్పీకి ఏకైక ప్రతినిధి. ఆయన మృతి పట్ల సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్, బీఎస్పీ అధ్యక్షురాలు మాయావతి తీవ్ర సంతాపం తెలిపారు. ఉమాశంకర్ సింగ్ తన రాజకీయ జీవితాన్ని స్టూడెంట్ లీడర్ గా ప్రారంభించారు.

కలీంగనగర్ |అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి: కలెక్టర్



కామారెడ్డి, ఆగస్టు 6 (పుదయం ప్రతినీధి): ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టి ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలు అందించడం ప్రతిప్రభుత్వ ఉద్దేశ్యం బాధ్యత అని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ నంగాస్ అన్నారు. గురువారం జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ జయంతిని పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులతో కలిసి కలెక్టర్ ఆచార్య జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ తెలంగాణ ఆత్మగౌరవానికి

అడవి పంది దాడిలో మృతిచెందిన బాధిత కుటుంబానికి చెక్కు అందచేసిన ఎమ్మెల్యే దండే విరళ్



ఆసిఫాబాద్ (పుదయం ప్రతినీధి) కొమురం టీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా సియార్ల నియోజకవర్గం బాలాజీ ఆసుకోడ గ్రామానికి చెందిన దుబ్బుల లక్ష్మి గతంలో రవీంద్రనగర్ అటవీ ప్రాంతంలో అడవి పంది దాడిలో దురదృష్టవశాత్తు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ విషాద ఘటన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం వారి కుటుంబానికి రూ.10 లక్షల ఆర్థిక సహాయాన్ని మంజూరు చేసింది. ఈ మేరకు తొలి విడతగా రూ.5 లక్షల విలువైన చెక్కును కాగజ్ నగర్ ఫార్స్ట్రీ డివిజన్ ఆఫీసు లో మృతురాలి కుమారుడు దుబ్బుల నారాయణకు ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా ఎమ్మెల్యే దండే విరళ్ మరియు ఫార్స్ట్రీ డివిజన్ అధికారి అప్పయ్య అందజేశారు.

మహనీయుల ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టాలి... అదనపు కలెక్టర్ బి. శ్రీరాములు

పెద్దపల్లి, ఆగస్టు-6 (పుదయం ప్రతినీధి) తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆవరణలో పెట్టి సమాజాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.గురువారం



సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించిన ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు, బ్రహ్మకుమారిస్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'సషా ముక్తి భారత్' పోస్టర్ అవిష్కరణ, ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీరాములు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తన జీవితాన్ని అంకితం చేసి నిరంతరం పోరాటం చేశారని మోరీని, తెలంగాణ ఉద్యమానికి ఆయన అందించిన సేవలు చిరస్మరణీ

ఎన్ హెచ్-563 భూసేకరణ బాధిత రైతులకు ఆర్బిట్రేషన్ విచారణ నిర్వహించిన కలెక్టర్



జగిత్యాల ఆగస్టు 05 (పుదయం ప్రతినీధి) జాతీయ రహదారి ఎన్ హెచ్.563 విస్తరణలో భాగంగా భూములు కోల్పోతున్న రైతులకు సంబంధించిన ఆర్బిట్రేషన్ విచారణను జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ బుధవారం జగిత్యాల కలెక్టరేట్ మిని కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో నిర్వహించారు కోర్టు (101) తాటిపల్లి (85) చలిగల్ (04) గ్రామాలకు చెందిన గ్రామాలకు చెందిన భూసేకరణ



వృత్తిగత దూషణలు సబబు కాదు



మంచినాల్ /రామకృష్ణపూర్/ఆగస్టు 06 (పుదయం ప్రతినీధి) బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్, బీఆర్ఎస్ నాయకుడు రాజా రమేష్ కై కాంగ్రెస్ నాయకులు చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలను విద్వార్తి, యువజన సంఘాద్రించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) విక్టర్, అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) ఎస్.వై. గిరి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి పాండు, బీసీ తెల్లై నరసయ్య, టీఎన్ టీ ఆద్యక్షుడు సరాల వెంకట్ రెడ్డి, కార్యదర్శి నాగరాజు, ఫిజియో అద్యక్షుడు దేవేందర్ రెడ్డి, సెక్రటరీ సాయిరెడ్డి, జిల్లా అధికారులు, వివిధ శాఖల అధిపతులు, కలెక్టరేట్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు కృషి చేయాలి: ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్



అదిలాబాద్: ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం జీతాంతం పోరాడే ప్రొఫెసర్ కె. జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని అదిలాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్ అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా గురువారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ బండారి అనూపతో కలిసి ఎమ్మెల్యే పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జయశంకర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే

పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

కరీంనగర్ ఆగస్టు 06 (పుదయం ప్రతినీధి):

పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ చితా మిత్రా సంబంధిత శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాసరెడ్డి, అదనపు డిప్టీ వెంకటకుమార్తో కలిసి వివిధ శాఖల అధికారులతో పంద్రాగస్టు ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించారు. వేడుక ప్రజాభిమానాగోహా చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రోటోకాల్ సమస్య కలెక్టరుకుందా నిబంధనల ప్రకారం ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. వేదిక వద్ద సీటింగ్, తాగునీరు తదితర సౌకర్యాల కల్పించాలన్నారు. దేశభక్తి పెంపొందించుకోవడానికి కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని సూచించారు.

జయశంకర్ ఆశయాల భావితరాలకు స్ఫూర్తి



రాజన్, సిరిసిల్ల, ఆగస్టు 6 (పుదయం ప్రతినీధి) : తెలంగాణ ఉద్యమ సిద్ధాంతకర్త ప్రొఫెసర్ కొత్తపల్లి జయశంకర్ ఆశయాలను బావితరాలకు స్ఫూర్తిదాయకమని జిల్లా కలెక్టర్ గిడుమ అగ్రవాలే అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా గురువారం సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సమాధానంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ గిడుమ అగ్రవాలే, అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ పాల్గొని ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం జీతాంతం కృషి



ఆచార్య జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు కృషి చేయాలి



నిజామాబాద్, ఆగస్టు 06 : తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఆచార్య జయశంకర్ ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని కలెక్టర్ భవేష్ మిత్రా సూచించారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతిని పురస్కరించుకుని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సమాధానం ప్రధాన సమావేశ మందిరంలో గురువారం జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జయంతి ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. కలెక్టర్ భవేష్ మిత్రా ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి, ఆచార్య జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఆచార్య జయశంకర్ అందించిన సేవలను కొనియాడారు. తెలంగాణ భావజాలాన్ని ఎంతో గొప్పగా ముందుకు తీసుకెళ్లిన మహనీయుడని కర్తవ్యం పెట్టారని అన్నారు. అమహనీయుడి ఆశయాల సాధనకు అన్ని వర్గాల వారు సమిష్టిగా కృషి చేయాలని ఆవేశ్యతను ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమంలో భాగస్వామ్యం చేశారని గుర్తు చేశారు. ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసే, శాస్త్రంగా అరుద శాస్త్రాల పాటు సుదీర్ఘం అలుమెరు

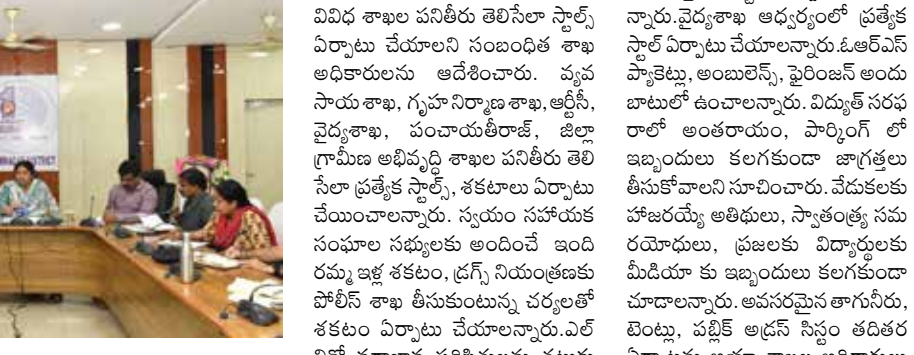
కలెక్టరేట్ లో ఘనంగా ఆచార్య జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు



నిర్మల్ జిల్లా 6 ఆగస్ట్ 2026 (పుదయం ప్రతినీధి) జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో గురువారం తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ జయంతి వేడుకలలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కిషోర్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. మొదటగా అధికారులతో కలిసి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి అంజలి పురించారు. ఈ జయంతి వేడుకలలో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఆజన్మాంతం తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం పరితపించిన గొప్ప వ్యక్తి అని కొనియాడారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో భాగంగా, తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర అవసరాన్ని ఉద్దేశ్యంగా, మేధావులు, కళాకారులు, తెలంగాణ ప్రజానీకానికి తెలియజెప్పి, స్వరాష్ట్ర ఉద్యమంలో ముఖ్య భూమిక పోషించారని అన్నారు. అనాటి కాలంలో తెలంగాణలోని నిబ్బండ్ల వర్గాలను ఏకం చేసి తెలంగాణ స్వరాష్ట్ర సాధనలో ముందుండి నడిపించిన అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ కలలగున్న

పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

వసతుల కల్పనలో ఇబ్బందులు రానియిద్దు : కలెక్టర్



దింపే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ఇబ్బందులు కలగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వర్గం కురిసినా ప్రోగ్రం కు ఇబ్బంది కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని.. ప్రోటోకాల్ నిబంధనలు పాటేస్తూ

ఫోటో జర్నలిస్ట్ వడ్లూరి రవీందర్ కు ఘన సత్కారం

ధర్మపురి ఆగస్టు 06 (పుదయం ప్రతినీధి): జాతీయ ఉత్తమ ఫోటో జర్నలిస్ట్ అవార్డుకు ఎంపికైన ప్రముఖ ఫోటో జర్నలిస్ట్ వడ్లూరి రవీందర్ కి సత్కారం అందించారు. గురువారం ఘనంగా సత్కరించారు. బిజెపి ఎంపీ మెంట్ ధార్మిక సేల్ ప్రతినిధులు కనీసం కొత్తపల్లి కిషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనారు. ధార్మిక సేల్ ప్రతినిధులు పాల్గొని రవీందర్ కు పూలమాలలు, శాలువాతో అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఫోటో జర్నలిజంలో రవీందర్ చేసిన

జయశంకర్ సేవలు చిరస్మరణీయం

ధర్మపురి, ఆగస్టు 6 (పుదయం ప్రతినీధి): తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఆజన్మాంతం పోరాడిన మార్గ దర్శకులు, ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ సేవలు చిరస్మరణీయమని ధర్మపురి మున్సిపల్ చైర్మన్ వేమల నాగలక్ష్మి అన్నారు. గురువారం ధర్మపురి పురపాలక సంఘ కార్యాలయంలో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్



జయంతి వేడుకలలో కలెక్టర్ భవేష్ మిత్రా

గని కృషి చేస్తూ ప్రజలలో ఉద్యమ స్ఫూర్తిని రగిలించిన గొప్ప వ్యక్తి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ అని కొనియాడారు. ఆయన సేవలను స్మరించుకునేలా ప్రభుత్వం అధికారికంగా జయంతి వేడుకలు నిర్వహిస్తోందని, వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయానికి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ కేరీ పేరు పెట్టారని అన్నారు. అమహనీయుడి ఆశయాల సాధనకు అన్ని వర్గాల వారు సమిష్టిగా కృషి చేయాలని ఆవేశ్యతను ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమంలో భాగస్వామ్యం చేశారని గుర్తు చేశారు. ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసే, శాస్త్రంగా అరుద శాస్త్రాల పాటు సుదీర్ఘం అలుమెరు

కలెక్టరేట్ లో ఘనంగా ఆచార్య జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు



పాల్గొన్న జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కిషోర్ కుమార్ జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో గురువారం తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ జయంతి వేడుకలలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కిషోర్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. మొదటగా అధికారులతో కలిసి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి అంజలి పురించారు. ఈ జయంతి వేడుకలలో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఆజన్మాంతం తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం పరితపించిన గొప్ప వ్యక్తి అని కొనియాడారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో భాగంగా, తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర అవసరాన్ని ఉద్దేశ్యంగా, మేధావులు, కళాకారులు, తెలంగాణ ప్రజానీకానికి తెలియజెప్పి, స్వరాష్ట్ర ఉద్యమంలో ముఖ్య భూమిక పోషించారని అన్నారు. అనాటి కాలంలో తెలంగాణలోని నిబ్బండ్ల వర్గాలను ఏకం చేసి తెలంగాణ స్వరాష్ట్ర సాధనలో ముందుండి నడిపించిన అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ కలలగున్న

పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని పోలీస్ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. వివిధ శాఖల పనితీరు తెలిసేలా స్టాఫ్ ఏర్పాటు చేయాలని సంబంధిత శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. వ్యవసాయ శాఖ, గృహ నిర్మాణ శాఖ, ఆర్టీసీ, వైద్య శాఖ, పంచాయితీరాజ్, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖల పనితీరు తెలిసేలా ప్రత్యేక స్టాఫ్, శకటాలు ఏర్పాటు చేయించాలన్నారు. స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులకు అందించే ఇందిర రమ్య ఇళ్ల శకటం, డ్రగ్స్ నియంత్రణకు పోలీస్ శాఖ తీసుకుంటున్న చర్యలతో శకటం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఎల్ సినీ వర్గాలకు పరిస్థితులను తట్టుకునేలా తీసుకుంటున్న చర్యలతో స్టాఫ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఉద్ఘాటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా ఉన్న శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు.

పంద్రాగస్టు వేడుకలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

బిజెపి ఎంపీ మెంట్ ధార్మిక సేల్ ఆధ్వర్యంలో సన్మానం జాతీయ ఉత్తమ ఫోటో జర్నలిస్ట్ అవార్డుకు ఎంపికైన ప్రముఖ ఫోటో జర్నలిస్ట్ వడ్లూరి రవీందర్ కి సత్కారం అందించారు. గురువారం ఘనంగా సత్కరించారు. బిజెపి ఎంపీ మెంట్ ధార్మిక సేల్ ప్రతినిధులు కనీసం కొత్తపల్లి కిషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనారు. ధార్మిక సేల్ ప్రతినిధులు పాల్గొని రవీందర్ కు పూలమాలలు, శాలువాతో అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఫోటో జర్నలిజంలో రవీందర్ చేసిన



మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెసు, తెలంగాణ ప్రజల ఆత్మగౌరవాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన మహానీయుడి జయశంకర్ గారు చరిత్రలో నిలిచిపోయారని కొనియాడారు. ఆయన జీతాంతం చేసిన ఉద్యమ పోరాటం



వర్షాల్లో చర్మ సంరక్షణకు..!



వర్షాన్ని ఆస్వాదించడమంటే ఎవరికైనా ఇష్టమే! అయితే దీని వల్ల అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతలోనే వర్షం.. అంతలోనే ఎండ, హ్యూమిడిటీ స్థాయిలు ఎక్కువవడం.. ఇలా వెనువెంటనే మారే వాతావరణ పరిస్థితులు అందాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. అయితే కొన్ని ఫేస్ ప్యాకీలు వేసుకోవడం వల్ల ఈ కాలంలో చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు.

పావుకప్పు రోజువారినీ తీసుకొని దానికి టేబుల్ స్కూన్ చందనం పోడి, పావు చెండా పసుపుని జత చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకొని అరగంట తర్వాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ చేసుకోవడం వల్ల ట్యాన్, పొక్కులు..

వంటివి తొలగిపోయి ముఖం నిగారింపును సంతరించుకుంటుందట. పసుపు, చందనంలో ఉన్న బైవర్ల గుణాలు చర్మ సంబంధిత అల్లర్లను రాకుండా చేస్తాయట. రెండు టేబుల్ స్కూన్ గ్లీస్ టీ పొడి తీసుకోవాలి. దీనికి ఒక టేబుల్ స్కూన్ పెరుగు, రెండు చుక్కల బాదం నూనె జత చేసి బాగా కలిపే వరకు బ్లెండ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు పట్టించాలి. ఆరిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగివేయాలి. ఈ

మెరుగుపరచడంలో సహకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. గుడ్డలోని తెల్లని పసుపు చెండా తేనె జత చేసి బ్లెండ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి దట్టంగా పట్టించాలి. ఆరిన తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో

నీలపై కూర్చుని భోజనం ఎందుకు చేయాలి..



కూర్చుని భోజనం చేయడం ఒక సాధారణ అలవాటు. అయితే ఆధునిక జీవనశైలిలో టేబుల్, కుర్చీలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం ఎక్కువైంది. దీంతో నీలపై కూర్చుని తినే పద్ధతి పాతకాలపు ఆచారంగా చాలామంది భావిస్తున్నారు. కానీ ఆయుర్వేదం ప్రకారం నీలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం కేవలం సంప్రదాయం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేసే అలవాటు అని పేర్కొంటోంది. ఆయుర్వేదంలో సూచించే విధంగా నీలపై పదాసనం లేదా సుభాసనం మాదిరిగా కాళ్లు మడిచి కూర్చుని భోజనం చేయడం జీర్ణక్రియకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల శరీరం అహారాన్ని జీర్ణం చేసుకునేందుకు నిర్ణయపుతుందని అంటున్నారు. భోజనం చేసే సమయంలో ముందుకు వంగి ఆహారం తీసుకుని మట్టి నిటారుగా కూర్చోవడం వల్ల పొక్కుడుపు కందరాలు చురుకుగా పనిచేసి జీర్ణక్రియకు తోడ్పడతాయని ఆయుర్వేదం వివరిస్తోంది.

నీలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం బరువు నియంత్రణకు కూడా ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఎక్కువగా తినడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి కడుపు నిండిన సంతకాలను సరిగ్గా గుర్తించకపోవడమే. నీలపై కూర్చుని తినడం వల్ల శరీరం ఆ సంతకాలను మెరుగ్గా గుర్తించే అవకాశం ఉండి, అవసరానికి మించి తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి బలం, వశ్యతను కూడా పెంచుతుంది. నీలపై కూర్చోవడం వల్ల మోకాళ్లు, తుంటి భాగం, వెన్నెముక, ఛాతీ, చీలమండల కందరాలు సాగి మరింత సులభంగా కదిలేలా మారుతాయి. అలాగే ఎక్కువ సేపు కుర్చీలో కూర్చోవడం వల్ల వచ్చే వెన్నునొప్పి, తుంటి భాగంలో బిగుతు వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉందని చెబుతారు. కాళ్లు మడిచి కూర్చున్న స్థితి నుంచి ఎలాంటి

అనులురోజుకు మనం ఎంత ఉప్పును తీసుకోవాలి..

ఉప్పు మన రోజువారీ ఆహారంలో విడదీయరాని భాగం. వంటకానికి సరైన రుచిని తీసుకురావడంలో ఉప్పు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే ఉప్పును అధికంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సాధారణ ఉప్పులో ఉండే సోడియం శరీరానికి అవసరమైనప్పటికీ, మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.



కణాల పనితీరు, శరీరంలోని ద్రవాల సమతుల్యత, సరాలు, కందరాలు నక్తమంగా పనిచేయడానికి అవసరమవుతుంది. అయితే సోడియం అవసరానికి మించి తీసుకుంటే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు కనిపిస్తాయి. అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం వల్ల మెదడు మందగించినట్లు అనిపించడం, దీహద్రేవన, శరీరంలో నీరు అవడం, కిడ్నీ రాళ్లు, జీర్ణాశయంలో పుంపు, రక్తపోటు, పొట్ల ఉబ్బరం, రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దోహతహాళ నిపుణుల సూచనల ప్రకారం రోజుకు సుమారు 2400 మిల్లీగ్రాముల సోడియం తీసుకోవడం సరిపోతుంది. సాధారణంగా రోజుకు ఐదు గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకోవాల్సిందని సూచిస్తున్నారు. శరీరంలో సోడియం లోపం ఉంటే వైద్యుల సలహా మేరకు అదనంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సోడియం తక్కువగా ఉంటే కందరాల నొప్పులు లేదా తిమ్మిట్లు, వాంతులు, తల తిరగడం, వికారం వంటి లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మూత్రపిండాలు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. శరీరంలో సోడియం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మూత్రపిండాలు దానిని నిల్వ ఉంచుతాయి. సోడియం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అదనపు పరివహాన్ని మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపిస్తాయి. ఈ సహజ ప్రక్రియ వల్ల శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు సాధారణంగా నియంత్రితం ఉంటాయి. అయితే రక్తపోటు, రక్తనీరసంబిడత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు ఉప్పు వినియోగంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ చిట్కాలు సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ.. చర్మత్యానికి సరిపడతాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఓసారి ప్యాన్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కలిగి, అధికంగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. దీంతో బరువు నియంత్రణ మరింత సులభతరమవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బరువు తగ్గే లక్ష్యంతో ఉన్నవారు మధ్యాహ్న భోజనంలో తృణాహారాలను చేర్చుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. గోధుమ రొట్టెలు, హోల్ వీల్ శాండివిచ్ లు లేదా ఓట్స్ తో చేసిన వంటకాలు తీసుకోవచ్చు. ఇవి ఎక్కువసేపు అకలి అవకుండా ఉంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచి రోజులో మిగిలిన సమయానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే ఉదయం అల్పాహారంతో ఇప్పటికే తగిన మోతాదులో తృణాహారాలను తీసుకున్నట్లయితే మధ్యాహ్నం వాటి పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. కారణాలులు కూడా బరువు తగ్గే ఆహారంతో తప్పనిసరిగా ఉండాలనేవే. ముఖ్యంగా బ్రోకోలీ, కాలీఫ్లవర్, పాలకూర వంటి కూరగాయలు పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండటంతో పాటు తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ఉడికించి తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరమని సూచిస్తున్నారు. అలాగే టమాటా, దోసకాయ వంటి కూరగాయలతో సలాడ్ తయారు చేసుకోవచ్చు. అయితే సలాడ్ లో నూనెను పూర్తిగా తీసివేయడం వంటి అధిక కొవ్వు పదార్థాల కలిగిన డ్రెస్సింగ్ లను ఉపయోగించకుండా ఉండటం మంచిది. మధ్యాహ్న భోజనంలో లీన్ ప్రోటీన్లు తప్పనిసరిగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికెన్, ట్యూనా, టర్కీ వంటి మాంసాహార పదార్థాలు లేదా శాకాహారాలు బీన్స్, టోఫు, పప్పుధాన్యాలను తీసుకోవచ్చు. ఇవి ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావనను కలిగించి, సాయంత్రం చేసే వ్యాయామాలకు అవసరమైన శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రోటెయిన్ తో ఉన్న ఆహారాలను కూడా మధ్యాహ్న భోజనంలో చేర్చుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. పెరుగు లేదా యోగర్ట్ వంటి ఆహారాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. తరచూ గ్యాస్, అజీర్ణం లేదా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారు భోజనంలో పాలు ఒక గిన్నె రెండు తీసుకోవచ్చు. ప్రోటెయిన్ షేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని, ఆరోగ్యకరమైన పేగులు బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నవారు సాధారణంగా అల్పాహారంపై ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. అయితే మధ్యాహ్న భోజనం కూడా అంతే ముఖ్యమైంది. సరైన ఆహారాన్ని మధ్యాహ్న భోజనంలో చేర్చడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందడమే కాకుండా ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన

బరువు తగ్గే ప్రణాళికలో ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం మరిచిపోకండి..!



అవకాడో ఇటీవలి కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా విపరీతమైన ఆదరణ పొందుతోంది. ఫోటో సెన్సిటివ్ అవగాహన పెరగడంతోపాటు బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే ఆహారం జాబితాలో అవకాడోకు ప్రత్యేక స్థానం లభిం

అవకాడో ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలిస్తే విడిచి పెట్టకుండా తింటారు..



అవకాడో అనేది యాసిడ్ అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా లిటిక్ యాసిడ్ అనే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు శరీరంలోని వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఈ కారణంగా అవకాడో గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని, అవకాడో నుంచి వచ్చే కొవ్వు ఉపయోగించవచ్చని తెలియజేస్తున్నారు. అవకాడో శరీరంలో కొలిస్టెరాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఎల్ డీఎల్ (చెడు కొలిస్టెరాల్). బ్రిటిష్ డైట్ స్థాయిలను తగ్గించి, హెచ్ డీఎల్ (మంచి కొలిస్టెరాల్) స్థాయిలను పెంచడంలో దోహదపడుతుందని చెబుతున్నారు. దీంతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అవకాడోను రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. దీనిని సలాడ్లు, అవకాడో బోస్ట్ లేదా ఇతర వంటకాలలో ఉపయోగించవచ్చు. అవకాడో మృదువైన, క్రీమి స్వభావం కలిగి ఉండటంతో ఇతర పదార్థాలతో సులభంగా కలిసిపోతుంది. వెల్లట్టి ఉప్పు, నిమ్మరసం వంటి పదార్థాలతో కలిపి గ్యాజ్మోల్ అనే ప్రసిద్ధ డిప్స్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అవకాడోలో అరటి పండ్ల కంటే ఎక్కువ పొటాషియం ఉంటుంది.

ఆసమయంలో... బిడ్డకు పాలు ఎందుకివ్వాలంటే..!



ప్రసవించగానే వచ్చే లేత పసుపు రంగు ద్రవం... దీన్నే కొలొస్ట్రమ్ లేదా ముగ్గు పాలు అంటారు. ఇందులో యూంటిబాడిలు సమృద్ధిగా ఉండటంతో బిడ్డకు ఇచ్చే తొలి టీకాగానూ పేర్కొంటారు. కార్టోహైడ్రేట్ తక్కువ; కొవ్వులు, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే కొలొస్ట్రమ్ నవజాత శిశువును ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షిస్తుంది. పొట్లలో మైకో బయోమస్ ఏర్పరచడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే ఇది శిశువుకి నూనెర్చ్ కాదా! అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్

పాలు తాగడానికి ఇష్టపడవచ్చు. పాల ఉత్పత్తి కారణమైన ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ అల్ట్రాథాన్ రెండు గంటల నుంచి ఉదయం ఆరు గంటల వరకూ ఎక్కువగా ప్రసవిస్తుంది. కాబట్టి ఆ సమయంలో బిడ్డకు పాలు ఉత్పత్తి చేయమని పంపింగ్ చేయడం వల్ల మరుసటి రోజు ఎక్కువ పాలు ఉత్పత్తి చేయమని శరీరానికి సంకేతం వెళుతుంది. అలా కాకుండా రాత్రినే ఇష్టపడే అమ్మనే భవిష్యత్తులో ఉత్పత్తిని తగ్గించమని సంకేతం వెళ్లే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. తినే ఆహారాన్ని బట్టి పాల రుచి మారుతుంది. బిడ్డ పెరుగుదల, అభివృద్ధి అనుగుణంగా వాటిలోని పోషకాలు నిరంతరం మారుతుంటాయి. అందుకే వీటికి పునఃస్పృటి ఎప్పటికీ సార్థ్యం కాదు. ఏడాది దాటినా పాలు ఇవ్వడం వల్ల కొన్ని రకాల వ్యాధులు ముఖ్యంగా రొమ్మ, అందాశయ క్యాన్సర్లు;

బైస్-2 దయాబీటీస్, అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, ప్రసవానంతర డిప్రెషన్... వంటివి వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ప్రసవం తరువాత గర్భాశయం సాధారణ పరిమాణానికి రావడానికి సాయపడుతుంది. మొదటి 3 నుంచి 12 నెలల వరకూ పాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి శరీరం రోజుకు 300-500 క్యాలరీలను ఖర్చుచేస్తుంది. దాంతో గర్భధారణ సమయంలో పెరిగిన బరువుని తగ్గించుకోవచ్చు! బిడ్డనే గమనిస్తూ కబుర్లు చెబుతూ లాలిస్తూ పాలిచ్చే తల్లులు శిశువుని ఎక్కువగా అర్థం చేసుకోగలరు. ఇది భవిష్యత్తులో వాళ్ల ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్దేందుకూ తోడ్పడుతుంది. అలాగే తల్లిబిడ్డల మధ్య భావోద్వేగ బంధం బలపడుతుంది.

పిండి.. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువగా కనిపించే పదార్థం. బ్రెడ్, సమాసాలు, కేకులు, బిస్కెట్లు, బొండాలు.. ఇలా చప్పుకుంటూ పోతే చాలా ఆహార పదార్థాల్లో మైదా కనిపిస్తుంటుంది. అయితే ఈ పిండిలో శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. అలాగే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అమాంతం పెంచేస్తుంది. అయితే రుచిగా ఉంటుందనో, తేలిగ్గా వంట పూర్తవుతుందనో చాలామంది ఈ పిండిని వినియోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో మైదాకు బదులుగా కొన్ని పిండి పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

ఫలితంగా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చుంటున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో ఆరోగ్యానికి సంబంధించి జాగ్రత్త తీసుకునేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగా చిరుదానాలులకు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. ఇందులో రాగులు ముందు వరుసలో ఉంటాయి. రాగుల్లో క్యాల్షియం, ఐరన్ తో పాటు అమైనో ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. రాగి పిండితో రోటీల దగ్గర్నుంచి లడ్డుల వరకు పలు వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు..

మైదాకు బదులుగా..!

మైదా పిండి లాగా సాగే గుణం కూడా దీనికి ఉండదు. ఇందులోని క్యాల్షియం ఎక్కువగా దృఢత్వానికి ఉపయోగపడుతుంది. బిల్లల దగ్గర్నుంచి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ నిస్సంకోచంగా రాగి పిండిని తీసుకోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు చాలామంది ఓట్స్ ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. ఇందులో కార్టోహైడ్రేట్స్ పాలు మాంసాన్ని తులు, పీచు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. అలాగే శరీరానికి కావాల్సిన ఇతర పోషకాలు కూడా ఇందులో మెండుగా ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే మైదాకు బదులుగా ఓట్స్ పిండిని కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఓట్స్ పిండితో ప్యాన్ కేక్స్, రోటీలు, కుర్రీస్, మఫిన్స్ తో పాటు మసాలా పదార్థాలతో కూడిన మైదా చేసుకోవచ్చు. జొన్నలో శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంతో పాటు శరీర బరువుని అదుపులో పెట్టుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. జొన్న పిండితో రొట్టెలతో పాటు



దోశలు, ఉప్పొ, లడ్డులు, మఫిన్లు, మురుకులు.. మొదలైనవి కూడా చేసుకోవచ్చు. మైదా పిండికి బదులుగా ఆహారంలో జొన్న పిండిని భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే మైదా కంటే గోధుమ పిండితో చేసిన వంటకాలు కొంతవరకు మంచింటున్నారని నిపుణులు. భారతీయ వంటకాలలో ఎప్పట్నుకూలే గోధుమ పిండికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఇందులో పైజెర్, బి బిమ్మిస్.. మొదలైన పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు మైదా పిండికి బదులుగా శనగ పిండి, బాదం పిండి వంటివి వాడుకోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.



బంగారం' సాంగ్ రెస్పాన్స్ చాలా ఆనందాన్నిచ్చింది

బిగ్ బాస్ ఫేమ్ డెమాన్ పవన్, రీతా చౌదరి జంటగా నటించిన 'బంగారం' ఆల్బమ్ సాంగ్ విడుదలై సోషల్ మీడియాలో మంచి రెస్పాన్స్ అందుకుంటోంది. మెలోడీ, విజువల్స్, ఇద్దరి కెమిస్ట్రీ ప్రత్యేక

కులను ఆకట్టుకుంటుండటంతో ఈ పాట ట్రెండింగ్ లో కొనసాగుతోంది. మొదటి నుంచి చివరి వరకు ఫీల్ గుడ్ రొమాంటిక్ వైబ్ తో సాగే ఈ పాటలో డెమాన్ పవన్, రీతా చౌదరి స్ట్రోన్ ప్రజెన్స్ ప్రత్యేక

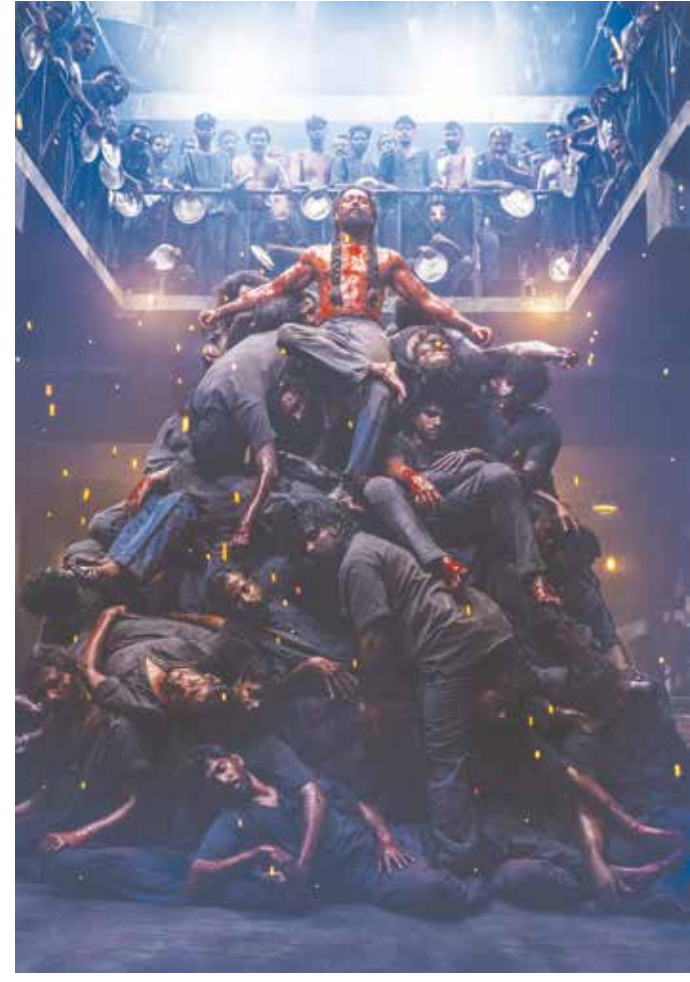
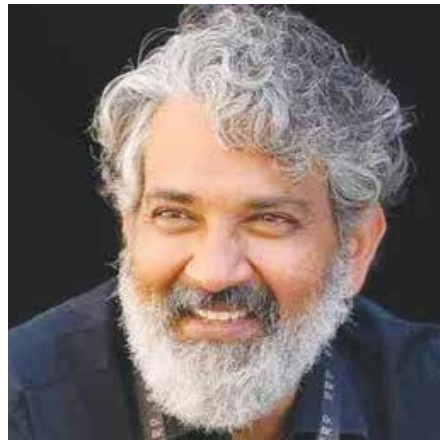
ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఇద్దరి మధ్య కెమిస్ట్రీ చాలా సేమరలేగా ఉండటంతో ఈ పాటను ప్రేక్షకులు మరింతగా ఆస్వాదిస్తున్నారు. ఈ పాటకు అగ్రోజ్ అలీ సాహిత్యం అందించడంతో పాటు స్వరపరిచి ఆలపించారు.



ఇంత పకడ్బందీగా ప్లాన్ చేసినా ఎలా లీక్ అవుతున్నాయి మేక్?



పుడయం సినిమా: ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి - సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కాంబినేషన్ లో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'వారణాసి'. భారతీయ సిని చరిత్రలోనే అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఎంత జాగ్రత్త వహిస్తున్నారో లీకుల బెడద మాత్రం వీడటం లేదు. తాజాగా ఈ మూవీ షూటింగ్ సెట్ నుంచి కొన్ని యాక్సన్ సీన్స్ వీడియోలు సోషల్ మీడియాలోకి ప్రత్యక్షమై తీవ్ర కలకలం రేపాయి.. బుధవారం లీకైన ఈ తాజా థీమ్స్ లో మహేష్ బాబుకు సంబంధించిన కీలకమైన యాక్సన్ సన్నివేశాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. నాణ్యత తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, అధికారికంగా ప్రమోషన్లు ప్రారంభించకముందే ఈ కీలక దృశ్యాలు బయటకు రావడంతో నిర్మాతలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



పుడయం సినిమా: సేమరలే స్టార్ నాని ప్రతిష్టాత్మక 'పాన్-చరల్' చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్' పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రతి ప్రమోషన్ కంటెంట్ కి అద్భుతమైన స్పందన లభించింది. పోస్టర్, ట్రైలర్ గ్లింప్స్ తో పాటు, చిత్రంలోని మొదటి పాట 'ఆయా పేర్' బ్లాక్ బస్టర్ విజయాన్ని అందుకుంది. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెల ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత భారీ స్థాయిలో, ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందిస్తున్నారు. SLV సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న ప్యారడైజ్ టీజర్ ని మేకప్ రిలీజ్ చేశారు. "ఇక నుంచి ఈ జాగా ఎవరెది... ఈ దేశం ఎవరెది?" అనే నాని పవర్ ఫుల్ డ్రెస్ లో ప్రారంభమైన టీజర్ మొదటి ఫ్రేమ్ నుంచే ప్రేక్షకులను 'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్తుంది. హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్, రక్తం చిందించే డ్రెడ్ ఫాల్ సీక్వెన్సులు, ఇంటెన్స్ విజువల్స్ తో ప్రతి క్షణం గూసేబంపు తెప్పించేలా సాగింది. టీజర్ లోని ప్రతి ఫ్రేమ్ భారీ స్థాయి విజువల్ గ్రాండియర్ ను తలపిస్తుంది. ప్రతి ప్లాట్ లో శ్రీకాంత్ ఓడెల విజన్ గ్రాండ్ గా కనిపించింది. ఇప్పటివరకు తెలుగు తెరపై చూడని ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని ఈ టీజర్ ఆవిష్కరించింది. నాని తన కెరీర్ లో ఎన్నడూ కనిపించని రగ్, ఫెరోషియన్ అవతారాల్లో ప్రేక్షకులను సరే ఫ్రెజ్. జడలతో కనిపించిన ఆయన లుక్, కళ్ళలోని క్రూరత్వం, బాడీ లాంగ్వేజ్, యాక్షన్ లో చూపించిన ఇంటెన్సిటీ... ఇవన్నీ కలిసి ఆయన కెరీర్ లో మరో మైలురాయిగా నిలిచే పాత్రను సూచిస్తున్నాయి.

'కొరియన్ కనకరాజు' కడుపుబ్బా నవ్విందే ఎంటర్టైనర్

పుడయం సినిమా: రజోదీర్ కహూర్ కథానాయకుడిగా, నితేష్ తివారి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'రామాయణ: పార్ట్ 1' ట్రైలర్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తోంది. రామాయణ ట్రైలర్ కు అరుదైన ఘనత సాధించింది. 1 బిలియన్ షూన్ దాటిన తొలి భారతీయ సినిమా ట్రైలర్ గా రికార్డ్ క్రియేట్ చేసింది. ట్రైలర్ కు సిని అభిమానులు, విమర్శకులు, సెలబ్రిటీలు అన్ని వర్గాల

'రామాయణ' ట్రైలర్



ప్రేక్షకుల నుంచి ప్రశంసలు వెల్లువెత్తు తున్నాయి. సినిమా భారీ స్థాయి విజువల్స్, పరల్ క్లాస్ VFX, భావోద్వేగభరితమైన కథనం, అద్భుతమైన బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. ముఖ్యంగా "Our Truth. Our His-

టరీ." అనే థీమ్ ప్రేక్షకులను బలంగా ఆకట్టుకుంది. భారతదేశపు గొప్ప ఇతిహాసాన్ని అత్యంత గౌరవంతో, ప్రామాణికంగా, భారీ స్థాయిలో తెరపై ఆవిష్కరించారని ప్రేక్షకులు ప్రశంసిస్తున్నారు. ట్రైలర్ మరో ప్రధాన ఆకర్షణ స్టార్ కాస్టింగ్. శ్రీరాముడిగా రజోదీర్ కహూర్ శక్తివంతమైన నటనతో ఆకట్టుకోగా, రావణుడిగా యష్ తన పవర్ ఫుల్ స్ట్రోన్ ప్రజెన్స్ తో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. సీతగా సాయి పల్లవి తన హృదయాత్మకం, అమాయకత్వం, భావోద్వేగాలతో ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. శూరభాగా రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ లుక్ కూడా మంచి ఆసక్తిని రెకెట్ చేసింది. ఈ స్టార్ కాస్టింగ్ ట్రైలర్ కు మరో పెద్ద బలంగా మారింది. సినిమాలోని విజువల్ ఎఫ్ ఎక్స్ గురించి

పుడయం సినిమా: మెగా ఫ్రీన్స్ వరుణ్ తేజ్ 'కొరియన్ కనకరాజు' తో ప్రేక్షకులను అలరించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. మేరపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ హారర్ కామెడీ సూపర్ నేచురల్ ఎలిమెంట్స్, సవ్యలు వంచే విశేషంతో గొప్ప థియేట్రికల్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ను అందించనుంది. **కొరియన్ కనకరాజు కథ ఎన్నప్పుడు మిమ్మల్ని ఆకట్టుకున్న అంశాలు ఏమిటి?** -ముఖ్యంగా ఇందులో ఉన్న ఎంటర్టైన్మెంట్ నాకు చాలా నచ్చింది. గాంధీ ఈ కథ చెప్పినప్పటి నుంచి నేను నవ్వుతూనే ఉన్నాను. **మీ కటాబోక్ సరిపోయే అన్ని కమరియల్ ఎలిమెంట్స్ ఇందులో ఉన్నాయనిపిస్తోందా?** -నిజానికి ఒక నటుడు అన్ని రకాల పాత్రలు చేయాలి. నేను అన్ని రకాల పాత్రలు చేస్తాను. పొడవుగా ఉండే హీరోలు కామెడీ చేయకూడదనే ఒక అభిప్రాయం ఉంది. **ప్రీమియర్స్ ఫుల్ అయ్యాయి. ఎక్స్ ట్రా షోలు కూడా యాడ్ అవుతున్నాయి. ఇప్పుడు ఒత్తిడి తగిందా?** -ఈ సినిమా షూటింగ్ ను చాలా ముందుగానే పూర్తి చేశాం. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కు కూడా మనకు సరిపడా సమయం దొరికింది. సినిమా చాలా బాగా వచ్చింది. అందుకే ఇంత కాన్సిడెంట్ గా ప్రమోట్ చేయగలిగాం. **ప్రమాషన్స్ కూడా చాలా కొత్తగా చేశారు కదా?**

అవునంది. ఈ రోజుల్లో సినిమాను జనాల్లోకి తీసుకెళ్లాలంటే ప్రమాషన్స్ కూడా కొత్తగా ఉండాలి. అంతేకాదు, అవి సినిమా కంటెంట్ కు కన్వే అయ్యేలా ఉండాలి. ట్రైలర్ చూసిన తర్వాత కథ అంతా చెప్పేతారు అని కొందరు అన్నారు. **సత్యతో మీ కాంబినేషన్ గురించి?** -సత్యతో నాకు చాలా మంచి బాండింగ్ ఉంది. మా ఇద్దరం కలిసి చేస్తున్న మూడో సినిమా ఇది. సత్యను కేవలం కమెడియన్ గా మాత్రమే చూడకూడదు. తనలో మంచి నటుడు కూడా ఉన్నాడు. **కొరియన్ షాష నేర్చుకోవడం ఎలా అనిపించింది?** -నాకు కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం చాలా ఇష్టం. అందుకే నటుడిని అయ్యాను. కొత్త పాత్రలు చేయడం, కొత్త వ్యక్తిలా జీవించడం నాకు చాలా ఎగ్జైటింగ్ గా ఉంటుంది. **రెండు విభిన్న పాత్రలు చేయడం ఎలా అనిపించింది?** -ఒక నటుడిగా ఇది



పుడయం సినిమా: భవ్య శ్రీ మూవీ మేకర్స్, నక్కిన నెటివ్స్ బ్యానర్ మీద కాండ్రేగుల నాయుడు, త్రినాథరావు నక్కిన నిర్మించిన రా అండ్ రన్స్ చిత్రం 'అనకాపల్లి'. ఈ



నాకు చాలా ఛాలెంజింగ్ రోల్. రెండు విభిన్నమైన బాడీ లాంగ్వేజ్ లు, రెండు భిన్నమైన మనస్తత్వాలు చూపించే అపకాశం రావడం చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. నటుడిగా చాలా తృప్తిని ఇచ్చింది. **మీకు ఫేవరెట్ జానర్ ఏది?** -హ్యూమర్, యాక్షన్ సినిమాలు చూడడం చాలా ఇష్టం.

"సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న" పోస్టర్ లాంఛ్

'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమా రూ. 50 కోట్ల గ్రాసర్ గా నిలిచింది



పుడయం సినిమా: కొబ్బరిమట్ల, హృదయ కాలేయం, కలర్ ఫోటో, బెబి వంటి చిత్రాలతో స్టోరీ రైటర్ గా, డైరెక్టర్ గా, ప్రొడ్యూసర్ గా తనకుంటూ ఓ ప్రత్యేకమైన బ్రాండ్ క్రియేట్ చేసుకున్నారు సాయి రాజేష్. ఆయన కథను అందించి ప్రొడ్యూసర్ ఎస్ కేమెన్ తో కలిసి నిర్మించిన తాజా చిత్రం "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" ప్రేక్షకా దరణితో పున విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. బాక్సాఫీస్ వద్ద 50 కోట్ల రూపాయల వసూళ్లను దాటి రెండో వారంలోనూ విజయవంతంగా ప్రదర్శి తమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ రోజు జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమా విజయం పట్ల సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు సాయి

రాజేష్. - హృదయకాలేయం, కొబ్బరిమట్ల సినిమాల సమయంలో డైరెక్టర్ గా నా పేరు స్టేబుల్ శంకర్ అని పెట్టుకున్నా. స్టేబుల్ స్పీల్ బర్ లోని స్టేబుల్, శంకర్ లోని శంకర్ తీసుకున్నా స్టేబుల్ శంకర్. దర్శకుడిగా ప్రచార కార్యక్రమాల్లో నేను బయటకు వచ్చి మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉండేది. అమ్మా నాన్నలు పెట్టుకున్న పేరుతోనే మన కెరీర్ కొనసాగించాలి అని అనుకుని కలర్ ఫోటో టైమ్ లో సాయి రాజేష్ గా క్రిడిట్స్ లో పేరు వేసుకున్నాను. ప్రేక్షకులు స్టేబుల్ శంకర్ అనే పేరును మరిచిపోయారా అనుకునే టైమ్ లో మా "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమాలో హీరో కిరణ్ క్యారెక్టర్ కు స్టేబుల్ శంకర్ అని పెట్టుకోవడం కలిసివచ్చింది. దీంతో ఇంకొంతకాలం ప్రేక్షకులు స్టేబుల్ శంకర్ పేరు గుర్తుపెట్టుకుంటారు. "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమాకు నేను దర్శకత్వం వహించాలనే ఉద్దేశం లేదు. ఎందుకంటే నేను డైరెక్టర్ గా బెబి సినిమా హిందీ రిమేక్ వర్క్స్ లో ఉన్నాను. ఆ మూవీ షూటింగ్ కాస్త లేట్ అయ్యింది. ఈ సినిమా మ్యూజిక్ సిట్టింగ్ కూడా జరుగుతుండేది. దర్శకుడిగా నా నెక్స్ట్ మూవీ ఆలన్నమైనా ప్రొడక్షన్ మాత్రం కంటిన్యూ చేయాలని ఉండేది.

దర్శకత్వం వహించారు. కాండ్రేగుల కుమార్ రాజా తో ప్రొడ్యూసర్ గా చేసిన ఈ మూవీ కి కథ, స్క్రీన్ ప్లేని అందించడమే కాకుండా త్రినాథరావు నక్కిన ఓ ముఖ్య పాత్రను కూడా పోషించారు. ఈ సినిమాని త్వరలోనే రిలీజ్ చేయబో తోన్నాడు. ఈ మేరకు బుధవారం నాడు అనకాపల్లిలో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా.. సోనూ సూడ మాట్లాడుతూ.. "అనకాపల్లి" సినిమా ఈవెంట్ కోసం ఇక్కడకు రావడం ఆనందంగా ఉంది. విక్రమ్, తారక్, సంధ్య అద్భుతంగా నటించినట్లు కనిపిస్తోంది. ఖగేష్ ఈ చిత్రాన్ని గొప్పగా తీసినట్లు అనిపిస్తోంది. అనకాపల్లి సినిమాని అనకాపల్లి ప్రజలు సపోర్ట్ చేయాలి. ఈ మూవీని థియేటర్ల చూసి వెర్రి విజయాన్ని అందించాలని కోరుకుంటున్నాను" అని అన్నారు. లగడపాటి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ.. "అనకాపల్లి" ఈవెంట్ కు వచ్చిన సోనూ సూడ్ గారికి థాంక్స్. ఆయన ఎంతో మందికి దేవుడు.

థియేట్రీ కల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు ఈ చిత్ర పోస్టర్ లాంఛ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దా. ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ - ఈ రోజు "సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న" సినిమా పోస్టర్ లాంఛ్ చేసుకోవడం సంతోషంగా ఉంది. దాదాపు 360 ఏళ్ల క్రితం బహుజన చక్రవర్తి వెలుగొందిన సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న జీవిత కథతో వెంకటేశ్ గౌడ్ దర్శక నిర్మాతగా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. మా ఆర్కే ఫిలింస్ ద్వారా వచ్చే వారం ఈ సినిమాను రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం. ఈ సినిమాను చేసే చూశాను. మా వెంకటేశ్ అద్భుతంగా రూపొందించాడు. సర్దార్ పాపన్న గొప్పతనం ఎక్కడా తగ్గించకుండా, ఆయన ఎన్ని పోరాటాలు చేశాడు, ఎంతమందిని ఒక్కటి చేయగలిగాడు, ఎన్ని కుట్రలను ఛేదించాడు.

