

►► మొదటిపేజీ తరువాయి

రాష్ట్రానికి పీఎంఎఫ్ జీ కింద ఇండ్లు కేటాయించండి

కొండ ప్రాంతాలతో పాటు కొండ వాలుల్లో నీటి నిల్వ చేసుకునే కండకాలు, ఇప్పటికే ఉన్న ప్లాంటేషన్లు, పండ్ల తోటల్లో తేమ రక్షణకు కండకాల నిర్మాణం, వరదలు, ఇసుక మేటలతో దెబ్బతిన్న భూముల పునరుద్ధరణకు అవసరమైన పనులు వీటి జీ రామ్ జీలో చేపట్టాలని కోరారు. ఉపాధి హామీ పథకం (MGNREGS) కింద ఇందిరిమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలకు ఇళ్ల నిర్మాణ సమయంలో 90 రోజుల వరకు పనులు చేసే అవకాశం ఉండేదని ముఖ్యమంత్రి గుర్తుచేశారు. వీటి జీ రామ్ జీ లోనూ అందుకు అనుమతి ఇప్పించాలని కోరారు. స్థానిక అవసరాలకు తగినట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించే ఇతర పనులను వీటి జీ రామ్ జీలో చేర్చాలన్నారు. ముఖ్యమంత్రి వెంట ఎంపీలు ఎం అనిల్ కుమార్ యాదవ్, వేం నరేందర్ రెడ్డి, డాక్టర్ మల్లు రవి, పోలిక బలరాం నాయక్, సురేష్ పేట్కార్, చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, రామనహాయం రఘురాం రెడ్డి, గడ్డం వంశీ కృష్ణ, ఎక్స్ అఫీషియో స్పెషల్ సెక్రటరీ రామ కృష్ణారావు, సెక్రటరీ కోఆర్డినేషన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కుమార్ వున్నారు.

హైదరాబాద్ లో భారీ వర్షం

రాజేంద్ర నగర్ లో ప్రారంభమైన వాన క్రమంగా నగరమంతా వ్యాపిస్తూ చ్చింది. అక్కడక్కడా భారీగా, కొన్ని చోట్ల మోస్తరుగా కురుస్తూ భాగ్యనగరాన్ని తడిపేసింది. భూవిపర్లంతో రహదారులు జలమయమయ్యాయి. పలుచోట్ల డ్రైనేజీలు పొంగి పొర్లుతున్నాయి. పలు ప్రాంతాల్లో నీరు నిల్వ ఉండటంతో వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. నగరంలోని ముషీరాబాద్ లో అత్యధిక వర్ష పాతం నమోదైంది.

నగరంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో వర్షపాతం ఇలా నమోదైంది (మిల్లీమీటర్లలో) : ముర్రిదాబాద్ 50.0, తార్వాక 49.8, కాపడి గూడ 46, జుట్టిహిల్స్ 41.5, ముర్రిదాబాద్ 41.3, ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ 40.3, బోవెన్ పల్లి 39.8, బోరబండ 39.0, బోవెన్ పల్లి (ప్రతనగర్) 38, తుర్కయాంజల్ 37.8, కాపడిగూడ (కమ్మనిటి హోల్) 37, మియాపూర్ 36.5, అమీర్ పేట్ 35.5, మెట్టుగూడ 35.5, గోల్కొండ 35.3, శేరిలింగంపల్లి 34.8, యానెస్ గూడ 34.8, మూసాపేట 34.5, నాచారం 34.5, కప్ల 34.5, కీసర 34.3, కూకట్ పల్లి 34, కాపడిగూడ 34, అమీనపూర్ 34, శంషాబాద్ 33.8, మూసాపేట (ఈఎస్ఎస్ బాలానగర్) 33.5, సికింద్రాబాద్ 33.5, మారేడ్ పల్లి 33.3, ముషీరాబాద్ 33.3.

ట్రాఫిక్ జామ్స్ లో జీ కారిడార్ : మాదాపూర్, గచ్చిబౌలి రాయదుర్గం ప్రాంతాల్లో సాయంత్రం నుంచి కురుస్తున్న వర్షానికి రోడ్లు జలమయమయ్యాయి. వాన నీటితో రోడ్లు మునగడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. మాదాపూర్, కేపీ హెచ్ బీ మార్గంలో, మాదాపూర్ ఐకియా బయోడైవర్సిటీ మార్గంలో గచ్చిబౌలి రాయదుర్గం మార్గంలో వాహనాలు నెమ్మదిగా కదులాయి. కిలోమీటర్ దూరానికి గంట సమయం పట్టింది.

రాష్ట్రంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో నమోదైన వర్షపాతం : మరోవైపు రాష్ట్రంలో పలు ప్రాంతాల్లో వర్షపాతం నమోదైంది. కామారెడ్డి జిల్లా మత్తంపూర్ లో అత్యధికం గా 7 సెం.మీ వర్షపాతం నమోదైంది. జుక్కల్ (కామారెడ్డి) 6.5, హీరాపూర్ లో (అదిలాబాద్) 6 సెం.మీ, తాంసీ (అదిలాబాద్) 5.8, ముషీరాబాద్ లో (హైదరాబాద్) 5 సెం.మీ, హన్మంతపూర్ (యాదాద్రి) 4.2, మామిడిపేటలో, (ఏకారాబాద్) 4 సెం.మీ, కొమ్ములవంప (మహబూబాబాద్) 4, చెన్నారావుపేటలో (వరంగల్) 3.9 సెం.మీ వర్షపాతం నమోదైంది.

గురువు రూపంలో మానవ మృగం

నేరస్తులకు చట్టాలపై ఎలాంటి భయం లేకపోవడం వల్లే ఇలాంటి ఆగడాలు శ్వ తిమించుతున్నాయి. తాజాగా వరంగల్ జిల్లాలో ఓ ఉపాధ్యాయుడు కామంతో కట్ట మానుకుపోయి ఏకంగా నాలుగేళ్ల పనికిందుప్లు అత్యాచారానికి పాల్పడిన ఘటన అలసానిగా వెలుగులోకి వచ్చింది. విద్యాబుద్ధులు నేర్పాల్సిన వాడి పశువులా మారిన తీరు అందరినీ తీవ్ర విస్మయానికి గురి చేసింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్ పేట మండలానికి చెందిన తాటికాయల భాస్కర్ (50) జనగామ జిల్లా జువంగడ్డ మండలంలో ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడిగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇతడికి ఇద్దరు భార్యలు ఉన్నారు. వీరికి ఒక కుమారుడు, ఒక కుమార్తె సంతానం. వారు కూడా ఇప్పటికే ఇంటర్ చదువు పూర్తి చేసి ఉన్నత చదువులు చదువుతున్నారు. వయసులో తన మన పరాక్రం తండ్రి పసిబిల్లల పట్ల ఎంతో ఆప్యాయంగా ఉండాల్సిన వయసులో అతడి బుద్ధి వక్రించింది.

ఎదిగిన పిల్లలు, ఇద్దరు భార్యలు ఉన్నప్పటికీ అతడిలోని కామ పిపాసి నిద్రలేచింది. ఈ నెల 26వ తేదీన సెలవు దినం కావడంతో ఉపాధ్యాయుడు భాస్కర్ ఇంట్లోనే ఉన్నాడు. ఆ రోజు ఉదయం అతడి మొదటి భార్య వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లగా, పిల్లలు ఏదో పని మీద బయటకు వెళ్లారు. రెండో భార్య వేరే గ్రామంలో నివాసం ఉంటోంది. ఇంట్లో ఎవరూ లేని ఒంటరి సమయం చూసి భాస్కర్ చెతిలి వేషాలు మొదలుపెట్టాడు. సగిగ్గా అదే సమయంలో తన ఇంటి ఎదురుగా ఆడుకుంటున్న నాలుగేళ్ల పసికందును గమనించాడు. ఎవరూ లేని అదను చూసుకున్న ఆ కీచకుడు ఆ పసిమొగ్గును చిదిమేయాలని కుట్ర పన్నాడు. మధ్యాహ్న సమయంలో చాక్లెట్ కొనిస్తానని ఆశ చూపి ఆ అమాయకపు చిన్నారిని వెల్లగా తన గదిలోకి తీసుకెళ్లాడు. పసిదాని చేతకానితనాన్ని అసరాగా చేసుకుని తన కామవాంఛ తీర్చుకునేందుకు బరితెగించాడు. అప్పటివరకు తన కళ్లెదురే బయట ఆడుకుంటున్న కూతురు ఎంతసేపటికీ కనిపించకపోవడంతో ఆ తల్లి తీవ్రంగా కంగారుపడింది. ఇదుగుహారుగు ఇళ్లల్లో చుట్టుపక్కల అంతా వెతుకుతూ చివరికి ఎదురుగా ఉన్న ఉపాధ్యాయుడి ఇంట్లోకి వెళ్లి చూసింది. అక్కడ ఎదురైన దారుణమైన దృశ్యం చూసి ఆ తల్లి గుండె ముక్కలైంది.

తన నాలుగేళ్ల పసికూన వివస్థగా ఉండటం, ఉపాధ్యాయుడు భాస్కర్ అర్చన గృహం కనిపించడం చూసి తీవ్ర షాక్ కు గురైంది. భయంతో గట్టిగా కేకలు వేస్తూ స్థానికులను అప్రమత్తం చేసింది. వెంటనే తన భర్తకు ఫోన్ చేసి జరిగిన ఘోరాన్ని వివరించింది. కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్న బాలికను అదగిన జరిగిన దారుణాన్ని ఆ చిన్నారి తల్లికి పూసగుచ్చినట్లు వివరించింది. ఈ దారుణ ఘటన గురించి తెలుసుకుని తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురైన చిన్నారి కుటుంబ సభ్యులు, స్థానికులు వెంటనే వర్ధన్ పేట పోలీసులను ఆశ్రయించి ఫిర్యాదు చేశారు. నిందితుడు భాస్కర్ పై కఠినమైన పోకో (POCSO) చట్టం కింద కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు లోతైన దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. సమాజంలో గురువు స్థానం ఎంతో పవిత్రమైనది. అలాంటి ఉన్నతమైన వ్యక్తిలో ఉంటూ పనికిందుప్లు లైంగిక దాడికి పాల్పడటం సభ్యసమాజం తలదించుకునేలా చేసింది. దర్యాప్తు సంస్థలు, కోర్టులు ఇలాంటి కేసుల్లో ఏమాత్రం జాప్యం చేయకుండా సత్వరమే కఠిన తీర్పులు వెలువరించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. పసిదాని జీవితాన్ని నాశనం చేసిన కీచకుడిని ఉరితీయాలని స్థానికులు తీవ్రంగా డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

13 మందిపై సీబీఐ ఛార్జ్ షీట్

ప్రస్తుతం నిందితులంతా జ్యూడిషియల్ కస్టడీలో ఉన్నట్లు సీబీఐ విచారణ బృందం పేర్కొంది. ఇక కేంద్రం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఫ్యాక్ట్రా కోర్టు ఈ కేసుపై విచారణ చేపట్టునుంది. ఇక నీట్ పేపర్ లీక్ ఆరోపణల నేపథ్యంలో మే 3 న సర్పంచులైన నీట్ యూజీ పరీక్షను నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ రద్దు చేసింది. ఆ తర్వాత జూన్ 21న తిరిగి నిర్వహించింది. ఇక నీట్ పేపర్ లీక్ అంశంపై కేంద్ర విద్యాశాఖ ఇచ్చిన లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదు ఆధారంగా సీబీఐ కేసు నమోదు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. మరోవైపు ఈ నీట్ పేపర్ లీక్ కు బాధ్యులుగా కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద కాకోచే జనశాసా పార్టీ దాదాపు నెల రోజుల పాటు నిరసనలు చేపట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నిరసనల్లో భాగంగా పర్యావరణ వేత్త సోనమ్ వాంగ్ మక్ అమరణ నిరాహార దీక్ష చేపట్టారు. ఎట్టకేలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం దిగి వచ్చింది. ప్రధాన్ రాజీనామా చేయడంతో ఆయన స్థానంలో ప్రఫ్లాద్ జోషీని కేంద్రం నియమించింది.

చేతుల్లో చరవానీలు.. కనుమరుగవుతున్న మానవ సంబంధాలు..

శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరుగుతుందని సంతోషపడాలా..? సమయాన్ని వృధా చేస్తూ సెల్ ఫోన్లు రీల్స్ చూస్తూ మానవ సంబంధాలను మరచిపోతున్నారని బాధపడాలా..? చిన్న పెద్ద తేడా లేక సెల్ఫోన్ తో చెలగాటాలు ఆడుతున్న యువత? కంటి చూపు మందగించి బుద్ధి మాధ్యం పెరిగిపోయి రేపటి తరం అవిటిదైపోదా..? బాధ్యత ఎవరిది..? తప్పు ఎక్కడ జరుగుతుంది..? బన్ను ఎక్కుతున్న ఆడ, మగ, చిన్న, పెద్ద తేడా లేకుండా సెల్ఫోన్లో రీల్స్ చూస్తూ తోటి వారికి ఇబ్బంది కలిగించడం వారి అవివేకానికి నిదర్శనంగా మారుతుంది...

జయభేరి, హైదరాబాద్ :

దేశం 4g, 5g నెట్వర్క్స్ తో ముందుకు పోతుంది. ఒకవైపు శాస్త్ర సాంకేతిక రంగంలో అగ్రగామిగా నిలవడానికి మానవ ప్రయోగాలు ఎన్నో చేస్తున్నాయి.. ఇదంతా రూపాయికి ఒక వైపు కనిపిస్తున్నోంది.. ఇంకోవైపు నేటి యువత సెల్ ఫోన్ తో జీవితాన్ని గడిపేస్తున్న ఘటనలు ఎన్నో కనిపిస్తున్నాయి. ప్రతి ఇంట్లో ఉండే ఈ సమస్య ఇప్పుడు రోజురోజుకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారిపోతుంది.. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా సెల్ఫోన్ వాడుతున్న యువత ప్రతి ఇంట్లో నలుగురు ఉంటే నలుగరికి ఫోన్ ఉండే అవకాశం ఉన్న ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరు సెల్ ఫోన్లో అటల్ పాటలు రీల్స్ ఇలా చూస్తూ కాలాన్ని బద్దీని తమకు తామే పాడు చేసుకుంటున్నారు. అవసరం ఉండి వాడివాళ్లు కొంతమంది అయితే అవసరం లేకున్నా సెల్ ఫోన్ పట్టుకొని ఈ ప్రపంచాన్ని మరిచిపోయి కట్ట కూడా పాడైపోయి అడ్డాలు పెట్టుకొని మరి చూస్తున్న యువత లేకపోలేదు. ఒకవైపు యువత స్కిల్ డెవలప్మెంట్ తో ముందుకు పోవాలని ఉరకలు వేస్తున్న తరణంలో మరొక వర్గం యువత సూటికి 98% యువత సెల్ ఫోన్ లో విచ్చలవిడిగా సమయాన్ని పాడు చేస్తూ కాలాన్ని గడిపేస్తున్నారు.. వాస్తవానికి నేటి సమాజంలో సెల్ ఫోన్ వినియోగం ఎక్కువగా పెరిగిపోవడం దానికి తోడు రీచార్జ్ చేసుకుని సమయాల్లో నెట్ సౌకర్యం రీచార్జ్ తో ముడి పడిపోవడం టెలికాం సంస్థల వక్ర బుద్ధికి నిదర్శనంగా మారిపోయింది.. ఎందుకంటే టెలికాం రంగ సంస్థలు మనీమీని తన వైపు తిప్పుకునే విధంగా గతంలో రీచార్జ్ చేసుకునేందుకు తక్కువ అమౌంటు అందించి అలవాటు చేసిన మొబైల్ సంస్థలు వాటికి తోడు నెట్వర్క్ సంస్థలు రాసు రాసు రీచార్జ్ తో పాటు నెట్వర్క్ ను ముడి పెట్టడం వల్ల ప్రతి వారు ఆండ్రాయిడ్ సెల్ ఫోన్ వాడుతూ కాలాన్ని పాడు చేస్తూ తమ ఆరోగ్యాన్ని ఆలోచనను బద్దీని పాడు చేసుకుంటున్నారు..

కరోనా మాహమ్మార్ పుణ్యమా అని ప్రతివారికి సెల్ ఫోను లో చదువును అందించే ఇన్స్ట్రుమెంట్ అలవాటు చేసుకున్న సమాజం ఇప్పుడు అదే సెల్ఫోన్లో ఎన్నో అనర్థాలకు తావు కల్పించే విధంగా యువత సెల్ ఫోన్లు అలవాటు పడి తమ జీవితాలను తామే బుద్ధిపాలు చేసుకుంటున్నారు.. ఒక్కొక్క కుటుంబాల్లో కూడా ఫలూకా కాపెస్ ని సెల్ఫోన్ కావాలని నాస్తిక చేసుకున్న దాఖలాలు కూడా మనం వినే ఉంటాం.. ప్రతి ఇంట్లో ఉన్న యువత సోఫల్ మీడియా పుణ్యమా అంటూ రీల్స్ చేయడం తడేకంగా రీల్స్ చూస్తూ ఉండడం పనికిరాని విషయాలను అన్ని మెదడులో పెట్టుకొని ఆలోచన జ్ఞానాన్ని తమకు తామే పాడు చేసుకోవడం తెలియకుండా వారి జీవితాన్ని వారే నాశనం చేసుకోవడం నిత్యం మనం చూస్తున్నాం.. అంతేకాదు బుద్ధిలో ప్రయోజనం చే ప్రతి ఒక్కరు ఆడ మగ చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా



కడారి శ్రీనివాస్
జయభేరి సీనియర్ జర్నలిస్ట్,
98489 62799
కవి రచయిత, గాయకుడు,
తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు,
గిడుగు రామ్మూర్తి అవాప్తు.
బెస్ట్ ఆడిటోరియల్ జర్నలిస్ట్ అవార్డు గ్రహీత

ప్రతివారు సెల్ఫోన్లో రీల్స్ చూస్తూ అనేకమైన శబ్దాన్ని బయటికి వినిపిస్తూ రాక్షస ఆనందాన్ని పొందుతూ ఉన్న సందర్భాల్లో ప్రతిరోజు నిత్యం చూస్తూనే ఉన్నాం... కనీసం పక్కవారికి ఇబ్బంది కలుగుతుందన్న కనీస జ్ఞానం కూడా లేకపోవడం మనుషుల్లో మానవత్వం కూడా కనుమరుగైపోతుందనానికి నిదర్శనంగా మారుతుంది..

మానవ సంబంధాలు కనుమరుగవుతున్న ఈ సమాజంలో సెల్ ఫోన్ యొక్క అవసరం లేకున్నా మరి కావాలని వాడుకునే అధ్యాన్నస్థితికి చేరు

కున్న యువతను చూస్తుంటే ఈ దేశం పూర్తిగా అభివృద్ధి రంగంలో ముందుకు పోతుంది అని అనుకోవడం కంటే దిగజారిపోతుంది అని చెప్పడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.. ఒకవైపు యువత శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాన్ని ఉపయోగిస్తూ భారతదేశ యుద్ధ సమయంలో డ్రోన్లను తయారు చేసే యువత ఒకవైపు కనిపిస్తుంటే.. ఇంకోవైపు యువత చదువు కున్న చదువును పక్కనపెట్టి తడేకంగా రీల్లు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే వార్తలు చూస్తూ తమను తామే మరిచిపోతూ చదివే చదువును కూడా పక్కనపెట్టి 24 గంటలు ఫోన్ వాడడం పరిపాటిగా మారిపోతుంది.. మరి కొంతమంది పిల్లలు గేమ్స్ ను వాడుతూ సమయాన్ని దబ్బును వృధా చేసుకుంటూ కుటుంబాల్లో ఆర్థిక ఇబ్బందులను కలగజేస్తూ కుటుంబాలు అత్యవసృత్య చేసుకోవడానికి కారణం అవుతున్న సంఘటనలు కూడా అనేకం వినబడుతూనే ఉన్నాయి... దీనికి ప్రధాన కారణం సెల్ ఫోన్ వాడకం చదువుతూ ముడిపడి ఉండడం మాత్రమే... సెల్ ఫోన్ వల్ల ఉపయోగాలు ఎన్ని ఉన్నాయో అనర్థాలు అంతకంటే ఎక్కువగా ఉన్న ఈనాటి యువత సెల్ ఫోన్ వాడకం అనర్థాలకి ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నట్లుగా అనేక పరిశోధన లో వెల్లడవుతోంది. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే మానవ సంబంధాలు సమాజంలో కనుమరుగైపోవడం కచ్చితంగా జరుగుతుంది..

ఓ యువత మేలుకో నీ దేశాన్ని ఏలుకో అన్న స్యామి వివేకానంద మాటలు పరిహసనమై ఓ

యువత మేలుకో సెల్ఫోన్లో ఆడుకో అన్న విధంగా మారిపోతుంది.. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే మానవ జీవన విధానంలో మనిషి మనుగడ పూర్తిగా యాంత్రిక జీవనం అవ్వడానికి మరి ఎంతో దూరం ఉండదు... చదువుతో పాటు సంస్కారం మాట మర్యాద పరిస్థిత్తం ఈ మాట ఈనాటి చదువుల్లో కనిపించకపోవడం మనం చూస్తున్నాం.. దానికి తోడు సోఫల్ మీడియాలో సెల్ ఫోన్లో రీల్స్ చేయడం సెల్ఫీలు దిగడం అలవాటు చేసుకుని ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితికి కారణమవుతోంది.. సెల్ ఫోన్ తో ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ వాటి వల్ల అనర్థాలను అధిగమిస్తే జీవితం సుఖమంతం అవుతుంది. అంతేకాని అనర్థాలకు ఉపయోగిస్తూ కాలాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుని విధంగా యువత సెల్ఫోన్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. చదువుకునే విషయంలో పాదుకొని తిరిగి ఇంటి పని మానవ సంబంధాలను మెరుగుపరిచే విధంగా వున్నకాలు చదువుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అంతేకాని నెట్లు స్త్రీగా ఉంది అని చెప్పి ఎంతోమంది రీల్స్ చూస్తూ ఇంట్లో అనేక గొడవలకు కూడా కారణ భూతంగా మారుతుంది.. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే మనిషి మను కూడా యాంత్రిక జీవనంగా మారిపోవడం తథ్యం..

పరారీలో ఉన్న టైన్స్ ఐపీఎస్ అరెస్ట్

రాజేంద్రనగర్ లోని ప్రతిష్టాత్మక సర్కార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ జాతీయ పోలీస్ అకాడమీ లో శిక్షణ పొందుతున్న కర్ణాటక చెందిన మహిళా టైన్స్ ఐపీఎస్ అధికారిణి ఉదయ్ కృష్ణారెడ్డి తనను శారీరకంగా, లైంగికంగా వేధిస్తున్నాడంటూ అత్యాచార పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. నిందితుడు జూన్ 23 నుంచి తనకు అసభ్యకర మేనేజ్మెంట్ పంపాడని పేర్కొన్నారు. అప్పజూలై 8న గదిలోకి లాకిల్లి ఫోన్ పాస్ వర్డ్ చెప్పాలని బెదిరించాడని.. జూలై 9న గదిలో బందించి, జుట్టు పట్టుకుని దాడి చేసి, మెదపై కత్తి పెట్టి బెదిరించాడని ఆరోపించారు. జూలై 10న తన ప్రైవేట్ వీడియోలు తీసి, వాటిని తన భర్తకు పంపిస్తానంటూ భాణ్ణిమయిలేకు పాల్పడినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. బాదితురాలి ఫిర్యాదు మేరకు అత్యాచార పోలీస్ నికేట్లు ఉదయ్ కృష్ణారెడ్డిపై భారతీయ న్యాయ సంఘాత (BNS)లోని సెక్షన్లు 74, 75, 77, 315(2)తో పాటు ఐటీ చట్టం కింద కఠినమైన కేసులు నమోదు చేశారు. నిందితుడు గతంలోనూ సహచర ఐపీఎస్ లతో అమర్యాదగా ప్రవర్తించాడని, వాట్సప్ గ్రూపుల ద్వారా కొందరిని వేధించినట్లు పోలీసుల ప్రాథమిక విచారణలో తేలింది. ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న టైన్స్ ఐపీఎస్ ఉదయ్ కృష్ణారెడ్డిని నేషనల్ పోలీస్ అకాడమీ అధికారులు తాత్కాలికంగా సస్పెండ్ చేసి అకాడమీ నుండి పంపించివేశారు. తోటి మహిళా టైన్స్ ఐపీఎస్ అధికారిణి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా రంగంలోకి దిగిన ప్రీవీటీజ్ కమిటీ.. సీనీటీవీ దృశ్యాలు, ఇతర కీలక ఆధారాలను నిజమేనని నిర్ధారించి ఈ తక్షణ సస్పెన్షన్ నిర్ణయం తీసుకుంది. తర్వాత ఆయన అత్యవసాధ్యాయత్వం చేసినట్లుగా డ్రామా ఆధారు. అధికంగా మద్యం సేవించి స్వహత్యపడిపోయారు. సూసైడ్ నోట్ రాసినట్లుగా ఓ రెండు పేజీలు రాసా.. ఆమెతో వివాహేతర బంధం ఉందన్నట్లుగా ప్రచారం చేశారు. ఆయన డిస్కార్డ్ అయిన తర్వాత కనీపిందకుండా పోయారు. రెండు రోజుల పాటు నోటీసులు ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నం చినా అందుబాటులోకి రాలేదు. అయితే ఆయన ఏదీ నుంచి హైదరాబాద్ కు వస్తున్నట్లుగా సమాచారం రావడంతో మిర్చాలగూడ వద్ద అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

న్యూజెర్సీ రోడ్డు ప్రమాదంలో దీపారెడ్డి అనే మహిళ మృతి



జయభేరి, హైదరాబాద్, జూలై 28 :

అమెరికాలోని న్యూజెర్సీలో జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో తెలంగాణకు చెందిన సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ దీపారెడ్డి (44) దుర్మరణం చెందారు. అమె రంగారెడ్డి జిల్లా అమన్ గల్ మండలం ఆకుతోటపల్లి గ్రామానికి చెందినవారు. దీపారెడ్డి తన భర్త రామకృష్ణారెడ్డితో కలిసి న్యూజెర్సీలో నివాసముంటున్నారు. దంపతులిద్దరూ సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్లుగా స్థిర పడ్డారు. వీరు ప్రయాణిస్తున్న కారు సిగ్నల్ వద్ద వేచి ఉన్న సమయంలో, వేగంగా వచ్చిన మరొక వాహనం వీరి కారును వెనుక నుంచి బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో దీపారెడ్డి ఘటనా స్థలంలోనే ప్రాణాలు విడిచారు.సంతోషంగా జీవిస్తున్న కుటుంబంలో ఒక్కసారిగా తీవ్ర విషాదం అలమకొవడంతో స్వగ్రామం ఆకుతోటపల్లిలోనూ, బంధువుల్లోనూ విషాదం నెలకొంది. ఈ ప్రమాదంపై న్యూజెర్సీ స్థానిక పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. దీపారెడ్డి భౌతికకాయాన్ని వీలైనంత త్వరగా స్వదేశానికి తీసువచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

దేవరకొండ పట్టణంలోని 9 వార్డు హనుమాన్ నగర్ కౌన్సిల్ ముఖ్య నలపహదా
రులు ముత్యాల రవికుమార్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ధైర్యశీలు మరపత్రి పనులు
చేయడం మరియు పరిశుభ్రం చేయడం జరిగింది. కౌన్సిల్ ముఖ్య నలపహదా
రులు ముత్యాల రవికుమార్ యాదవ్ నేర్పాడు మున్సిపల్ సిబ్బందితో చర్చలు చే
పెట్టడం జరిగింది. తదితరలు ఉన్నారు. ఇన్స్పెక్టర్, మున్సిపల్ సిబ్బంది, గుండాల
పాత్రులతో యాదవ్, పరిశుభ్రం ఉన్నారు.

తరువుల్లి మండలం వెంకటాపురం గ్రామంలోని ప్రాథమిక పాఠశాలకు మూడవ వార్డు సభ్యులు దాగుల మహేశ్వర్లి వల్లభే, జంగా విజయ్ లు స్వాగ్ధీ టీవీ ని బహుమంతురారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచి కర్ర మహదీ కు భారతీ గౌడ్ వాడూమహతా స్వాగ్ధీ టీవీ ద్వారా విద్యార్థులు అడవికి సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన నాణ్యమైన విద్యను అందించే అవకాశం కలుగుతుందని అన్నారు. విద్యార్థివర్గ్ధికి అందించిన ఈ సహాయం విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు మంతో కేసుయోగమవుతుందని అన్నారు. సేవా భావం అందరికీ ఆదర్శంగా నిల వాలతో ఉపయోగపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారిని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



మంత్రి పదవికి నారా లోకేశ్ వెంటనే రాజీనామా చేయాలి

జయభేరి, తిరుపతి, జూలై 28 :

డీఎస్సీ ఉపాధ్యాయ నియామకాల నిర్వహణలో భారీగా అక్రమాలు, కుంభకోణం జరిగాయంటూ మాజీ మంత్రి, వైసీపీ నాయకురాలు రోజా రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ పై నిష్పూలు చెరిగారు. తిరుపతిలోని శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయం సెకండ్ గేట్ వద్ద వైసీపీ యువజన, విద్యార్థి విభాగం ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన నిరసన ర్యాలీలో రోజా పాల్గొని మాట్లాడారు. కూటమి ప్రభుత్వం మెగా డీఎస్సీ పేరు చెప్పి నిరుద్యోగులను మోసం చేస్తూ దీనిని 'దగా డీఎస్సీ'గా మార్చేసిందని అవే ఆరోపించారు. జీవో 420 జారీ చేసి అర్హత లేని దాదాపు 427 మందికి అక్రమంగా పోస్టులు కట్టబెట్టారని, పరీక్షల నిర్వహణలో తీవ్ర అక్రమాలు జరిగాయని రోజా విమర్శించారు. డీఎస్సీ స్కామ్ పై పూర్తిస్థాయి విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. అక్రమాలకు బాధ్యత వహిస్తూ నారా లోకేశ్ తక్షణమే తన మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లోకేశ్ దిగిపోయే వరకు తమ పోరాటం ఆగేది లేదని హెచ్చరించారు. రూ. 7 వేల కోట్ల బకాయి ఉన్న ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ నిధులను విడుదల చేయకుండా కూటమి ప్రభుత్వం విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల జీవితాలతో ఆడుకుంటోందని రోజా ధ్వజమెత్తారు. ఇదే సమయంలో ఎమ్మెల్యే బొండా ఉమ మంత్రి పదవి కోసం లాబీయింగ్ చేసుకుంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ప్రభుత్వం కేవలం తమ అనుకూల ప్రచార పత్రికలను కాపాడుకోవడంలో మునిగి తేలుతోందే తప్ప... మహిళల రక్షణను, నిరుద్యోగుల భవిష్యత్తును పూర్తిగా గాలికొదిలేసిందని మండిపడ్డారు. బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకు వైసీపీ పోరాటం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు.

వైసీపీ ఆందోళనలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ఉపాధ్యాయ నియామక పరీక్షల నిర్వహణలో భారీ స్థాయిలో అక్రమాలు చోటుచేసుకున్నాయని ఆరోపిస్తూ వైపి స్మార్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమాన్ని తీవ్రపరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా తిరుపతిలో వైపిస్మార్టీస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన భారీ నిరసన ర్యాలీలో మాజీ మంత్రి ఆర్.కె. రోజా పాల్గొని విద్యాశాఖకు నేతృత్వం వహిస్తూ స్వ.మంత్రి నారా లోకేశ్ పై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ విడుదల నుండి ఫలితాలు, మెరిట్ జాబితాల ప్రకటన వరకు ప్రతి దశలోనూ అక్రమాలు చోటుచేసుకున్నాయని, వీటన్నింటికీ నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ మంత్రి పదవికి నారా లోకేశ్ తక్షణమే రాజీనామా చేయాలని వైపిస్మార్టీసీపీ శ్రేణులు డిమాండ్ చేశాయి. తిరుపతి ర్యాలీ అనంతరం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో మాజీ మంత్రి రోజా మాట్లాడారు. లక్షలాది మంది నిరుద్యోగ అభ్యర్థుల భవిష్యత్తుతో కూటమి ప్రభుత్వం ఆడుకుంటోందని విమర్శించారు. పార్లమెంటుకు జరగాల్సిన డీఎస్సీ ప్రక్రియలో కట్ అప్ మార్కులు, మెరిట్ జాబితాల విడుదలపై తీవ్ర గందరగోళం సృష్టించారని, అద్భుతైన అభ్యర్థులకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని ఆరోపించారు. కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితమైన మెగా డీఎస్సీ వెనుక భారీ కుంభకోణం దాగి ఉందని, దీనిపై సిట్టింగ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి పర్యవేక్షణలో సీబీఐ విచారణ జరిపిస్తే అసలు నిజాలు బయటకు వస్తాయని రోజా స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా సోన్గ్ కోటా కింద నిబంధనలకు విరుద్ధంగా బెట్, డీఎస్సీ అర్హత కూడా లేని పండ్లలాది మందికి బెట్ ద్వారాని ఉద్యోగాలు కట్టబెట్టారని ఆరోపించిన ఆయన, సోన్గ్ కోటాలో ఎంపికైన 421 మంది వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుల సర్టిఫికెట్లు, మెరిట్ లిస్ట్ ను బహిరంగంగా విడుదల చేసే ద్వారం ప్రభుత్వానికి ఉండాలని సవాల్ విసిరారు. ఏపీలో 3.5 లక్షల మంది అభ్యర్థుల జీవితాలతో ఆడుకున్న లోకేశ్ ఎందుకు రాజీనామా చేయడం లేదని వైపిస్మార్టీసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డితో పాటు ఇతర ముఖ్య నేతలు ప్రశ్నించారు. గత ప్రభుత్వంలో ప్రవేశపెట్టిన నాడునేడు, ఇంగ్లీష్ మీడియం వంటి సంస్కరణలను రద్దు చేసి విద్యా వ్యవస్థను నాశనం చేశారని నేతలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. డీఎస్సీ అక్రమాలపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించకపోయినా, నారా లోకేశ్ రాజీనామా చేయకపోయినా తమ పోరాటాన్ని వీధుల్లోకి తీసుకెళ్తామని వైపి స్మార్టీసీపీ హెచ్చరించింది. నిరుద్యోగ యువతకు న్యాయం జరిగే వరకు, ఈ నియామకాల అక్రమాలపై నిష్పాక్షికమైన సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించే వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలు, కలెక్షన్లు ముట్టడులు కొనసాగిస్తామని వైపిస్మార్టీసీపీ శ్రేణులు స్పష్టం చేశాయి.

ముఖ్యమంత్రుల ఆస్తులు.. కేసులు

- **ఏపీ, తెలంగాణ సీఎలది ప్రత్యేక స్థానం!**
- **దేశంలో అత్యంత సంపన్న ముఖ్యమంత్రులుగా దక్షిణాది నేతలు**
- **ఆస్తుల్లో కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్ మొదటి స్థానం**
- **ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుకు రెండో స్థానం.**
- **క్రిమినల్ కేసుల్లో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి అగ్రస్థానం.**

రేవంత్ రెడ్డిపై దేశంలోనే అత్యధికంగా 80 కేసులు నమోదు.



జయభేరి, హైదరాబాద్ :

దేశంలోని ముఖ్యమంత్రుల ఆస్తులు, వారిపై ఉన్న క్రిమినల్ కేసుల వివరాలతో అసోసియేషన్ ఫర్ డెమోక్రటిక్ రిఫార్మ్స్ ఏడీఆర్ ఓ.నివేదికను విడుదల చేసింది. దేశంలోని 28 రాష్ట్రాలు, 3 కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు చెందిన 31 మంది సీఎంల ఎన్నికల అభివృద్ధిపై విశ్లేషించి ఈ రిపోర్ట్ రూపొందించింది. ఈ నివేదిక ప్రకారం, దేశంలో అత్యంత సంపన్న ముఖ్యమంత్రులుగా దక్షిణాది నేతలే తొలి స్థానాలు స్థానాల్లో నిలిచారు. రూ. 1413 కోట్ల ఆస్తులతో కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్ మొదటి స్థానంలో ఉండగా, రూ. 931 కోట్ల ఆస్తులతో ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు రెండో స్థానంలో నిలిచారు. తమిళనాడు సీఎం జియోరూ. 648 కోట్లతో మూడో స్థానం దక్కించుకున్నారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రూ. 30 కోట్లకు పైగా ఆస్తులతో ఈ జాబితాలో 8వ స్థానంలో ఉన్నారు. క్రిమినల్ కేసుల విషయాలపై దేశంలోని ముఖ్యమంత్రులందరిలో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అగ్ర స్థానంలో నిలిచారు. ఆయనపై ఏకంగా 80 కేసులు ఉన్నట్లు ఏడీఆర్ పేర్కొంది. రేవంత్ తర్వాత పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం సుమేధా అధికారిపై 29 కేసులు, కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్ పై 19 కేసులు ఉన్నాయి. 19 కేసులతో ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఈ జాబితాలో నాలుగో స్థానంలో ఉన్నారు. దేశంలోని 31 మంది సీఎంలలో 14 మందిపై క్రిమినల్ కేసులు ఉండటం గమనార్హం. ఈ జాబితాలో అత్యల్ప ఆస్తులు కలిగిన సీఎంగా జమ్మూశ్రద్ధేశ్వర్ సీఎం ఒమర్ అబ్దుల్లా రూ. 5.5 లక్షలు నిలిచారు. మొత్తం 31 మంది సీఎంల మొత్తం ఆస్తుల విలువ రూ. 8,660 కోట్లుగా ఏడీఆర్ తన నివేదికలో వెల్లడించింది.

ఇక మార్కెట్లో కొత్త నోట్లు చిరగవు, తడవవు



● కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్

జయభేరి, హైదరాబాద్ :

పాలిమర్ నోట్ల ప్రవేశం డిజిటల్ చెల్లింపులపై ఏదైనా ప్రభావం చూపుతుందా లేదా అని చెప్పడం తొందరపాటు అవుతుందని ఆర్బిఐ స్పష్టం చేసింది. ఈ నోట్లు క్రమం తప్పకుండా చలామణిలోకి వచ్చిన తర్వాతే దీనిపై సరైన అంచనా వేయడం సాధ్యమవుతుంది. నగదు, డిజిటల్ చెల్లింపులు ఒకదానికొకటి పూరకంగా ఉంటాయని, భవిష్యత్తులోనూ కలిసి కొనసాగుతాయని కేంద్ర బ్యాంకు విశ్వసిస్తోంది. ప్లాస్టిక్ ను పోలి ఉండే పాలిమర్ కరెన్సీ నోట్లు త్వరలో భారతదేశంలో చలామణిలోకి రావచ్చు. శ్రేతస్థాయి

ప్రయోగాల కోసం రూ. 10, రూ. 20 డిమాండ్ నోట్లలో 10 కోట్ల పాలిమర్ కరెన్సీ నోట్లను జారీ చేయాలన్న రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రతిపాదనను కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదించింది. భారతదేశంలో పాలిమర్ కరెన్సీ నోట్లను ప్రవేశపెట్టే దిశగా ఇది మొదటి ప్రధాన అడుగుగా పరిగణించవచ్చు.. లోకసభకు ఇచ్చిన లిఖితపూర్వక సమాధానంలో ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి, ఆర్బిఐ ప్రారంభంలో ఈ నోట్లను పరిమిత స్థాయిలో జారీ చేస్తుందని తెలిపారు. భారతదేశంలోని విభిన్న వాతావరణ, వినియోగ పరిస్థితులలో వాటి మన్నికను, వినియోగాన్ని పరీక్షించడమే ఈ ప్రయోగం ఉద్దేశం.

శ్వం. ఈ ప్రయోగం విజయవంతమైతేనే, వాటిని భారీస్థాయిలో జారీ చేసే విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. **పాలిమర్ నోట్లు ఎందుకు ప్రత్యేకమైనవి:** సాధారణ కాగితపు నోట్ల కంటే పాలిమర్ నోట్లు బలంగా, ఎక్కువ కాలం మన్నికగా ఉంటాయని ఆర్బిఐ భావిస్తోంది. అవి అంత సులభంగా చిరగవు, అలాగే నీరు, మురికి పట్టవు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాలలో పాలిమర్ నోట్లు ఇప్పటికే వాడుకలో ఉన్నాయి. సాంప్రదాయ నోట్ల కంటే వీటి మన్నిక ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించింది ఆర్బిఐ. అందువల్ల నగదు ఇప్పటికే విస్తృతంగా వాడుకలో ఉన్న



భారతదేశం వంటి దేశాలలో ఈ నోట్లు మరింత ప్రభావవంతంగా నిరూపించుకోగలవు.

కాగితపు నోట్లను నిలిపేస్తారా?

ప్రభుత్వం ఈ విషయంపై ఉన్న ఆందోళనలను తోసిపుచ్చింది. ప్రస్తుతానికి కాగితపు కరెన్సీని నిలిపివేసే ప్రతిపాదన ఏదీ లేదని ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి స్పష్టంగా తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఉన్న కాగితపు కరెన్సీతో పాటు పాలిమర్ నోట్లు కూడా చలామణిలో కొనసాగుతాయి. దీని అర్థం ప్రజలు తమ వద్ద ఉన్న కాగితపు కరెన్సీని మార్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు.

డిజిటల్ చెల్లింపులపై

తక్షణ ప్రభావం ఉండదు:

పాలిమర్ నోట్ల ప్రవేశం డిజిటల్ చెల్లింపులపై ఏదైనా ప్రభావం చూపుతుందా లేదా అని చెప్పడం తొందరపాటు అవుతుందని ఆర్బిఐ స్పష్టం చేసింది. ఈ నోట్లు క్రమం తప్పకుండా చలామణిలోకి వచ్చిన తర్వాతే దీనిపై సరైన అంచనా వేయడం సాధ్యమవుతుంది. నగదు, డిజిటల్ చెల్లింపులు ఒకదానికొకటి పూరకంగా ఉంటాయని, భవిష్యత్తులోనూ కలిసి కొనసాగుతాయని కేంద్ర బ్యాంకు విశ్వసిస్తోంది. శ్రేతస్థాయి ప్రయోగాలు విజయవంతమైతే, రాబోయే సంవత్సరాల్లో భారతీయులు తమ పర్యటనలో సాంప్రదాయ కాగితపు నోట్లతో పాటు కొత్త పాలిమర్ నోట్లను కూడా చూడవచ్చు. దీనివల్ల నోట్ల మన్నిక పెరిగి, తరచుగా మార్చుకోవాల్సిన అవసరం తగ్గుతుంది.

ఎల్ నిసో ప్రభావం పై రైతులకు అవగాహన

జయభేరి, తుర్కపల్లి, జూలై 28 :

తుర్కపల్లి మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో రైతులకు ప్రత్యామ్నాయ పంటలపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎల్ నిసో ఛైర్మన్ భవానీ శంకర్ నాయక్, మండల వ్యవసాయ అధికారిని శ్రీ ఉమాలు మాట్లాడుతూ ఎల్ నిసో ప్రభావం నేపథ్యంలో వర్షాభావం సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉండి అవకాశం ఉన్నందున రైతులు నీటి లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకొని మెట్ట పంటల సాగుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని అన్నారు. రైతులు అధిక నీటి అవసరమున్న పంటలకు బదులు స్థానిక పరిస్థితులకు అనుకూలమైన వర్షాభావ పంటలను ఎంపిక చేసుకోవడం ద్వారా సస్థూలను తగ్గించవచ్చని అన్నారు.

మండలంలో సాధారణ వర్షపాతం కంటే చాలా తక్కువ వర్షపాతం ఉన్నందున రైతులు పరి సాగు తగ్గిస్తే వచ్చే వేసవి కాలానికి నీటి



ఎద్దడిని ఎదుర్కోగలమని అన్నారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల వలన రైతులు సెల్ఫర్ కాలికంగా ఉండే కందులు మినుములు కూరగాయలు వేయాలని సూచించారు. రైతులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని సకాలంలో విత్తనాలు పొందడంతో పాటు వ్యవసాయ అధికారుల సూచనలు పాటిస్తూ పంటల సాగు చేపట్టాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిఎస్ఎస్ డైరీ ఛైర్మన్ పని

గట్ల సుధర్శన్, సర్పంచల ఫోరం మండల అధ్యక్షుడు చాడ భాస్కర్ రెడ్డి, సర్పంచలు సోమాల వెంకటేశం, కర్రే మాధవి కరుణాకర్ గౌడ్, కవితా శ్రీనివాస్, సుధాకర్, సంతోష్ రెడ్డి, భూకర్మాజ్ఞానాం నాయక్, పిఎస్ఎస్ డైరీ క్లర్ జాగిల్లపరం సత్యయ్య, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు వృద్ధి, ఉమారాజ్, జెస్సీ, కావ్య, ఉన్నాన విస్తరణ అధికారి యాదగిరి, పిఎస్ఎస్ సీఈఓ, నారా రమేష్, రైతులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ 'హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్' సేవలు అభినందనీయం

● డీసీసీ అధ్యక్షుడు తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్

జయభేరి, మేడ్చల్ :

హైదరాబాద్ మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మేడ్చల్ పట్టణం 297వ డివిజన్ లో ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు రామన్నగారి రాఘవేందర్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఎన్ఎస్ఆర్ ఫౌండేషన్ 'హ్యాండ్స్' సేవా కార్యక్రమాన్ని మేడ్చల్-మల్కాజ్ గిరి జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డీసీసీ) అధ్యక్షుడు, మేడ్చల్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ సమాజంలోని పేద, వెనుకబడిన వర్గాల సంక్షేమం కోసం ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ ద్వారా రాఘవేందర్ గౌడ్ నిరంతరం సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని



కొనియాడారు. ప్రజా సేవలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటారని, 'హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్' కార్యక్రమం ద్వారా ఎంతోమంది నిరుపేదలకు ప్రత్యక్షంగా తూ సహజంలోని పేద, వెనుకబడిన వర్గాల సంక్షేమం కోసం ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ ద్వారా రాఘవేందర్ గౌడ్ నిరంతరం సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని

ఇచ్చారు. ప్రజా సంక్షేమమే లక్ష్యంగా సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తున్న రాఘవేందర్ గౌడ్ బృందాన్ని ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులు, స్థానిక కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల ఛైర్మన్ పరిధిలోని అన్ని డివిజన్ల అధిపతి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి తమ పూర్తి సహకారం ఉంటుందని ఆయన భరోసా



లేవు, కాళ్లకు చెప్పులు కూడా లేవు. కందక్టర్ టెక్నీకల్ అడిగినప్పుడు దీనినిగా అదోరీటిలో చూసింది. కందక్టరు అనుమానం వచ్చింది,

విషయన్ని డ్రైవర్ కు చెప్పాడు, ఇద్దరూ ఆ అమ్మాయిని కనిపెడుతూనే ఉన్నారు. పక్కన ఉన్న ప్యానింజర్ వద్ద ఫోన్ తీసుకొని ఆ అమ్మాయి ఎవరో మాట్లాడింది. ఆ నెంబర్ ఆధారంగా అలెమ్మాయి మైనారిటీ గురుకులం విద్యార్థిగా నిర్ధారణ అయింది. దాంతో తోటి ప్రయాణికులకు చెప్పడంతో అలెమ్మాయి వెనుక నుంచి కదులుతున్న బస్సులోంచి దిగేందుకు ప్రయత్నించింది. ప్రయాణికులు అందరూ ఆమెను పట్టుకొని, సముదాయించి చివరకు సైబాబాద్ పోలీస్ చూసింది. కందక్టరు అనుమానం వచ్చింది,



నచ్చకపోతే పట్టించుకోవద్దు

● ఫ్యాన్స్ కు అల్లు అర్జున్ ఇచ్చిన సలహా వెనుక అసలు కారణం ఇదే !

జయభేరి, హైదరాబాద్, జూలై 28

నీకు ఎవరైనా నచ్చకపోతే వదిలేయండి, అంతేకాని వాళ్లను హేట్ చేయడం లేదా ట్రోల్ చేయడం సరికాదు. మనకు నచ్చని వారి కోసం మన డబ్బును, ఎనర్జీని ఎందుకు ఖర్చు పెట్టాలి?" అంటూ ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ ఫ్యాన్స్ మీట్లో "సందేశం ఇచ్చారు. గత కొంతకాలంగా అల్లు అర్జున్ పట్టూ తిరుగు తున్న రాజకీయ వివాదాలు, ఆయనను లక్ష్యంగా చేసుకుని సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారం కారణంగా ఈ వ్యాఖ్యలు కేవలం సామాన్య నెటిజన్లకు మాత్రమే కాకుండా, తెర వెనుక నడుస్తున్న డిజిటల్ రాజకీయంపై చేసిన నేరంగా చేసిన కామెంట్స్ గానే చూడవచ్చు. రాజకీయ పార్టీలు, హీరోలు, వాటి అనుబంధ డిజిటల్ పిఆర్ ఏజెన్సీలు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసి నడిపిస్తున్న ఒక పెద్ద ప్యాపియల్ వర్క్ అన్న విమర్శలు ఉన్నాయి. గత ఎన్నికల సమయం నుండి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో వ్యతిరేకులను మానసికంగా దెబ్బతీయడానికి ట్రోల్ సైన్యాలను రంగంలోకి దించారు. మనకు నచ్చని వారి కోసం డబ్బు, ఎనర్జీ ఎందుకు ఖర్చు పెట్టడం అని బస్సీ అనడం వెనుక.. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం తనను టార్గెట్ చేస్తూ పెయిడ్ క్యాంపెయన్లు నడుపుతున్న ఏజెన్సీలను, వాటికి నిధులు సమకూరుస్తున్న రాజకీయ శక్తులను ఎండగట్టే ప్రయత్నం స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని అనుకోవచ్చు. అల్లు అర్జున్ తన వ్యక్తిగత నిర్ణయాల్లో అం ప్రధాన మెగా చక్రాన్ని దాటి సొంత గుర్తింపును చాటుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆయన వ్యక్తిగత స్నేహితుల విలువ ఇస్తారు. గతంలో వైసీపీ నేత నంద్యాల నుంచి పోటీ చేస్తూంటే ఆయన తన మిత్రుడు కాబట్టి ఆయన పట్టింట్లో అది వివాదాస్పదం అయింది. ఎన్నికల సమయంలో సంద్యాలలో తన స్నేహితుడికి మద్దతుగా వెళ్లిన ఉదంతం నుండి, తదనంతర పరిణామాల వరకు.. ఆయనను పొలిటికల్ రీజన్స్ తో దెబ్బతీయడానికి సోషల్ మీడియాలో ప్రయత్నాలు జరిగాయి. సినిమారంగాన్ని, రాజకీయ ప్రయోజనాలను ముడిపెట్టి, డిజిటల్ వేదికలపై అల్లు అర్జున్ వ్యక్తిత్వ హాసం చేయడానికి ప్రయత్నించిన రాజకీయ వర్గాలకు తన సైలెంట్ కొంటరి ద్వారా అల్లు అర్జున్ గట్టి సందేశాన్ని పంపారని అంటున్నారు. సాధారణంగా ఫ్యాన్స్ వార్స్ టికెట్ కల్పర్ పై చేసిన తీవ్రమైన వ్యాఖ్య, డిజిటల్ మీడియాను వేదికగా చేసుకుని వ్యక్తిత్వ హాసనానికి పాల్పడే పొలిటికల్ ప్లాట్ ఫామెలకు, పిఆర్ నెట్ వర్క్ లకు ప్రజావరణ పొందిన ఒక స్టార్ ఇచ్చిన బలమైన హాంక్ష సమాధానం ఇది. అనుకోవచ్చు,



మహిళల ఆరోగ్యానికి ఇవి శ్రీరామ రక్ష.. రోజూ తీసుకుంటే ఊహించని అద్భుతాలు..

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో మహిళలు రెట్టింపు బాధ్యతలను మోస్తున్నారు. అటు ఆఫీసు పని, ఇటు ఇంటి బాధ్యతలను చక్కబెట్టే క్రమంలో తమ సొంత ఆరోగ్యాన్ని నిరక్షం చేయడం పరిపాటిగా మారింది. ఫలితంగా చిన్న వయసులోనే తీవ్రమైన అలసట, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు చుట్టూముడు తున్నాయి. అయితే వీటన్నింటికీ మన పురాతన ఆయుర్వేదంలో అద్భుతమైన పరిష్కారాలు ఉన్నాయని ప్రముఖ హెల్త్ కోచ్ డింపుల్ జాంగ్గూ సూచిస్తున్నారు. ప్రతి మహిళ తన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాల్సిన మూడు ముఖ్యమైన మూలికల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

లశ్యగంధ
అశ్యగంధను కేవలం పురుషులకే పరిమితమైన మూలికగా చాలామంది భావిస్తారు. కానీ ఇది

మహిళలకు ఒక సంజీవని లాంటిది. దీనిని అదాస్టోజెన్ అని పిలుస్తారు. ఇది శరీరంలో ఒత్తిడిని పెంచే కార్టిసోల్ హార్మోన్ స్థాయిలను తగ్గించి, నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరుస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇవ్వడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మార్కెట్లో లభించే అశ్యగంధ పొడిని గోరుచెప్పని పాలలో కలుపుకుని లేదా హార్ట్ టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

శతావరి (అస్పరాగస్): స్త్రీలకు అసలైన నేస్తం
ఆయుర్వేదంలో శతావరికి ఉన్న ప్రత్యేకతే వేరు. వంద రోగాలను నయం చేసే శక్తి దీని సొంతం. పీసీఓఎస్, సంతానలేమి, క్రమరహిత రుతుస్రావం వంటి సమస్యలతో బాధపడే మహిళలకు శతావరి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఊర్ధ్వజన్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీక

రిస్తుంది. మీరు గర్భం దాల్చాలని ప్లాన్ చేస్తున్నా లేదా మెనోపాజ్ లో ఉన్నా, శతావరి హార్మోన్లను అదుపులో ఉంచుతుంది. బాలింతలలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. శతావరి పొడిని పాలు లేదా తేనెతో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

తులసి: మానసిక ఉల్లాసానికి మారుపేరు
ప్రతి ఇంట్లో ఉండే తులసి కేవలం పూజకే కాదు, ఔషధ గుణాల గని కూడా. తులసి శరీరంలో సెరోటోనిన్ విడుదలకు దోహదపడుతుంది. ఇది ఆందోళన, నిరాశను దూరం చేసి మనసును ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని జీర్ణ అగ్నిని ప్రేరేపించి, జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. దీనివల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, నీరసంగా ఉండేవారికి మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో 3-4 ఆకులను నమలడం లేదా

తులసి టీ తాగడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణాశయం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ముఖ్య గమనిక: నిపుణుల సూచన
ఆయుర్వేద మూలికలు సహజమైనవే అయినప్పటికీ, ప్రతి ఒక్కరి శరీర తత్వం వేరుగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని మీ దినచర్యలో భాగం చేసుకునే ముందు ఒకసారి ఆయుర్వేద వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు, ఇతర మందులు వాడుతున్న వారు సరైన మోతాదు కోసం నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యం అనేది బాధ్యత మాత్రమే కాదు, అది ఒక పెట్టుబడి. మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టినప్పుడు కుటుంబం మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ మూడు మూలికలను సరైన పద్ధతిలో వాడి సహజసిద్ధమైన ఆరోగ్యాన్ని మీ సొంతం చేసుకోండి.



మీ పొట్ట కొవ్వు కరగాలంటే ఏది బెస్ట్ ఎక్సర్సైజ్?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, బరువు తగ్గాలన్నా వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందులోనూ వాకింగ్, రన్నింగ్ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన మార్గాలు. అయితే, వీటిలో ఏది త్వరగా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది? ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వును కరిగించడానికి ఏ వ్యాయామం ఎలా సహాయపడుతుంది.? వయస్సు, ఫిట్నెస్ స్థాయి, ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి ఏది ఎంచుకోవాలో ఈ చిట్కాలు స్పష్టం చేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సిద్ధమవుతున్న వారికి ఇది ఒక సరైన గైడ్. మీ శరీరానికి ఏది సరిపోతుంది? అనే విషయాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కేలరీల ఖర్చు:
సాధారణంగా ఒక గంట పాటు వేగంగా

నడక వడం వల్ల సుమారు 200 నుండి 300 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. అదే ఒక గంట పాటు రన్నింగ్ చేస్తే 500 నుండి 800 కేలరీలు వరకు కరిగించవచ్చు. అంటే, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేయాలంటే రన్నింగ్ ఉత్తమ ఎంపిక.

పొట్ట కొవ్వుపై ప్రభావం:
పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును కరిగించడానికి రన్నింగ్ చాలా వేగంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటును పెంచి, వ్యాయామం ముగిసిన తర్వాత కూడా కేలరీలు ఖర్చయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే, నడక వల్ల కూడా క్రమంగా కొవ్వు తగ్గుతుంది, కానీ దీనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.

నడక:
వయసు పైబడిన వారు, అధిక బరువు (Obesity) ఉన్నవారు, కీళ్ల నొప్పులు లేదా గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి నడక సురక్షితం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

పరుగు:
వేగంగా బరువు తగ్గాలనుకునే యువకులు, ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రన్నింగ్ ఎంచుకోవచ్చు. ఇది ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది.

జాకింగ్ vs రన్నింగ్:
రన్నింగ్ కంటే కొంచెం తక్కువ వేగంతో పరిగెత్తడాన్ని జాకింగ్ అంటారు. రన్నింగ్ చేయలేని

వారు జాకింగ్ తో ప్రారంభించి, నెమ్మదిగా వేగాన్ని పెంచవచ్చు.

ముఖ్యమైన చిట్కాలు:
ఏదో ఒక రోజు చేయడం కంటే, రోజూ కనీసం 30-45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. కీళ్లపై ఒత్తిడి పడకుండా ఉండటానికి మంచి వాకింగ్ లేదా రన్నింగ్ షూస్ ధరించాలి. వ్యాయామంతో పాటు సరైన పోషకాహారం తీసుకున్నప్పుడే ఆశించిన ఫలితాలు వస్తాయి. మీరు ఇప్పుడే ఫిట్నెస్ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తుంటే, నడకతో మొదలుపెట్టి నెమ్మదిగా రన్నింగ్ కు మారడం మంచిది. మీ లక్ష్యం కేవలం ఫిట్నెస్ అయితే నడక సరిపోతుంది. అదే బరువు తగ్గడం అయితే రన్నింగ్ లేదా జాకింగ్ మేలు.



ఆరోగ్యకరమైన కళ్లను పొందండి!

• స్పష్టమైన కంటిమాపు కోసం 7 సులభమైన టిప్స్..

- ప్రస్తుతం డిజిటల్ యుగంలో స్మార్ట్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, ఇతర స్క్రీన్లు ఉపయోగించడం అనేది కంటి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. మనం ఎక్కువ సేపు స్క్రీన్ ను చూసినా, కంటి కందరాలు అలసిపోతాయి, కళ్ళు పొడిబారతాయి. అంతేగాక, చూపు సమస్యలు పెరిగిపోతాయి. కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం సరైన జీవనశైలి, పోషకాహారం, కొన్ని చిట్కాలు పాటించాల్సిన అవసరం ఉందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.
- 1. 20-20-20 సూత్రం:**
అందరికీ తెలిసిన 202020 రూల్ నీ పాటించడం ద్వారా స్క్రీన్ చూడడం వల్ల కంటి కందరాలపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. ప్రతి 20 నిమిషాలకు స్క్రీన్ చూడటం ఆపాలి. కనీసం 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును 20 సెకన్లు పాటు గమనించాలి. ఈ అలవాటు కంటి కందరాలకు విశ్రాంతి ఇచ్చి, కళ్ళు పొడిబారడం, అలసటను తగ్గిస్తుంది.
 - 2. సరైన భంగిమ:**
స్క్రీన్ కళ్లకు కనీసం ఒక చేతి దూరంలో ఉండాలి. స్క్రీన్ కంటి స్థాయికి కాస్త దిగువగా ఉండేలా పొజిషన్ చేయాలి. గదిలో తగినంత వెలుతురు ఉండాలి, మరీ చీకటి లేదా మరీ ఎక్కువ కాంతి ఉండకూడదు.
 - 3. కనురెప్పలు వాల్చడం:**
స్క్రీన్ ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు కనురెప్పలు సరిగ్గా వాల్చడం చాలా ముఖ్యం. మీరు కనీసం 60% తక్కువగా కనురెప్పలు వాల్చే అవకాశం ఉంటుంది. కనురెప్పలు వాల్చడం వల్ల కళ్ళు తేమగా ఉంటాయి, కళ్ల పొడిబారడం తగ్గుతుంది.
 - 4. నిద్ర, హైడ్రేషన్:**
ప్రతిరోజూ 7-9 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. నిద్రలేమి వల్ల కళ్ళలో పొడిబారడం, కనురెప్పలు అవడం, దృష్టి మసకబారడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ప్రతిరోజూ 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. డిహైడ్రేషన్ వల్ల కూడా కళ్ళు పొడిబారతాయి.
 - 5. UV రక్షణ:**
బయట ఉన్నప్పుడు UV రక్షణ ఉన్న సన్ గ్లాస్ ధరించండి. ఇది కంటి శుక్లాలు, రెటీనా సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
 - 6. పోషకాహారం**
కంటి ఆరోగ్యం ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కంటికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు:
విటమిన్ A: క్యారెట్లు, బొప్పాయి
లూటీన్ & జింక్: ఆకుకూరలు (పాలకూర), గింజలు
ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్: చేపలు, వాల్ ఫిష్, విత్తనాలు
సిట్రస్ ఫండ్స్: నారింజ, నిమ్మ
 - 7. కంటి వ్యాయామాలు**
కనురెప్పలు ఆర్పడం: కళ్ళను 10-15 సార్లు వేగంగా ఆర్పండి. ఆ తర్వాత కళ్ళు మూసి విశ్రాంతి తీసుకోండి.
కనుబొమ్మలను తిప్పడం: కళ్ళను నెమ్మదిగా వృత్తాకారంలో తిప్పండి. మొదట క్లోక్ వైజ్, తర్వాత యాంటీ క్లోక్ వైజ్.
దృష్టిని మార్చడం: మీ బొటనవేలును ముఖం దగ్గర ఉంచి దానిపై దృష్టి పెట్టండి, తర్వాత దూరంగా ఉన్న వస్తువుపై దృష్టి పెట్టండి.
ఈ చిట్కాలు కంటిపై ఒత్తిడిని తగ్గించి, చూపు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అయితే, కంటి సమస్యలు సీరియస్ గా మారితే, వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మంచిది.





హిరోయన్ రెబా మోనికా జాన్ శుభవార్త చెప్పింది. 'సామాజికదగ్గమన' తో పాటు పలు తెలుగు ప్రాజెక్ట్ సినిమాల్లో నటించిన ఆమె తల్లిగారే మొదటి హిందూ. తాజాగా ఆమె పంపందటి ఆదర్శిద్దకు జన్మనిచ్చింది. ఈ శుభవార్తను ఆమెనే సోషల్ మీడియా వేదికగా అందరితో పంచుకుంది. రెబా మోనికా తన భర్తతో పాటు కూతురు షేక్ కసీనిపించకుండా దిగిన పోజోని సామాజిక మాధ్యమాల్లో పేర్ చెప్పా.. 'జులై 22 సాయంత్రం 4 గంటల 15 నిమిషాలకు నాకు కూతురు పుట్టింది పుట్టింది. తన పేరు కియారా జాన్ నెఫ్ అని పేర్పొందిన అందరికీ తెలుసు. ప్రస్తుతం ఈ పోజోలు నెట్టింట తెగ వెర్రిల వుతున్నాయి. పలువురు సినీ ప్రముఖులు, అభిమానులు, నటిజన్లు రెబా మోనికా జాన్ కి అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు. కాగా రెబా మోనికా జాన్, జోమన్ జోన్ నెఫ్ ది ప్రేమ వివాహం. 2022లో వీరు పెద్దల సమక్షంలో పెళ్లి పీటలెక్కారు. భర్త జోమన్ జోన్ నెఫ్ ఒక సామాన్య కలహానికూ కన్నెల్లో గా పని చేస్తున్నాను. అలాగే కొన్ని వ్యాపారాలు కూడా ఉన్నాయి. బెంగళూరుకు చెందిన రెబా మోనికా 2016లో జకబింటే సర్గరాజ్యం అనే ఒక మలయాళం సినిమాలో ఇంద్రస్థ్రీలో ఆయన పెట్టింది. ఆ తర్వాత ఎక్కువగా తమిళ సినిమాల్లోనే నటించింది. పోలీస్, జరుగండి, బిల్డి, మైత్రీ, ఎఫ్.జి.ఆర్, బూ తదితర హిల్ సినిమాల్లో రెబా కీలక పాత్రలు పోషించింది. ఓ వైపు హిరోయిన్గా నటిస్తూనే, మరోవైపు బిల్డి పంటి సిని మాల్లో స్టైలిష్ రోల్స్ తో ఆడియెన్స్ ను ఆకట్టుకుంది సామాజికంగా. ఇక టీవిష్ట హిరోగా నటించిన సామాజికదగ్గమన సినిమాతో తెలుగు ఆడియెన్స్ ను పలక రించింది రెబా. ఇందులో ఆమె అందం, అభినయనీ కి మంచి మామూలే పడ్డాయి. ఇక ముద్ది స్వేద సినిమాలోగా చెసిన స్వాతి రెడ్డి సాంగ్ అయితే వార్తా వేసిన నిలిచింది. ఈ సాంగ్ లో ఆమె బేసన్ స్టైపులెట్ యూట్యూబ్ పేజీ కనిపిస్తుంది. ఇక చివరగా శ్రీ విష్ణు హిరోగా నటించిన మధ్యంజయ్ సినిమాలోకనిపించింది రెబా. ఇందులో ఆమె పదవల్ల పోలీస్ ఫీసర్ మాత్రలో యాక్ట్ చేసింది.

"చెన్నై లవ్ స్టోరీ" టీమ్ ఒక కల్ట్ లవ్ స్టోరీని ప్రేక్షకులకు అందించారు



హిరో కిరణ్ అభ్యుపరం, శ్రీ గౌర స్ర్రియ జంటగా నటించిన 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమా అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల ఆదరణతో ఘన విజయం సాధించి నాటం చేసుకుంది. ఒక బ్యాన్డర్ లో లవ్ స్టోరీతో ఆక్టుక్కున్నారందరూ. ప్రశం సలతో పాటు మంచి పహళ్లు దక్కించుకుంటుంది 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' సినిమా. ఈ సినిమా 3 రోజుల్లోనే 40.1 కోట్ల రూపాయలు ఆర్జించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సినిమా గ్రాండ్ సక్సెస్ సెక్వెన్స్ మీట్ ను యువసామూల్ నాగచైతన్య ముఖ్య అతిథిగా హైదరాబాద్ లో నిర్వహించారు. హిరో నాగచైతన్య మాట్లాడుతూ ఈ ఈవెంట్ కు వచ్చినందుకు నాకు థ్యాంక్స్ చెబుతున్నారని, నాకు కృతజ్ఞులని చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ వేదిక మీద మీ ఆందరి సక్సెస్ సెలబ్రేట్ చేయడం నాకు హ్యాపీగా ఉంది. ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ కు అతిథిగా వస్తారని నేను ఎల్ల రాజ్ క్షేత్ర అతిథిగా. నేను వేరే బిజీ వర్క్ వల్ల రాలేకపోయాను. అప్పుడు చాలా బాధపడ్డాను. ఈ సినిమా సక్సెస్ ను అభ్యుపకారు సక్సెస్ కు ముందే వీళ్లు మావీని ప్రమోట్ చేయాలని చా మనసులో బలంగా ఉండేది. నాకు పరస్పర లవ్ స్టోరీస్ అంటే చాలా ఇష్టం. కోవిడ్ తర్వాత లవ్ స్టోరీస్ తగ్గిపోతుంటే బాధపడ్డాను. లవ్ స్టోరీస్ చూసేందుకు

ప్రక్షకులూ థియేటర్స్ కు వెళ్తారా వెళ్తారా అని భయపడ్డారు. మెల్లిగా ఆ ట్రెండ్ మళ్లీ మొదలైంది. ఈ చెన్నై లవ్ స్టోరీతో మరో కల్లో లవ్ స్టోరీ ఇంద్రస్థికి ఇచ్చారు. మనం అనేవి విడివిడిగానైనా ప్రేమ కథలు చూశాం. పెళ్లయ్యాక, లవ్ ట్రేక్ కి అయ్యాక వాళ్ళ కథలు ఎలా ఉంటాయి అనే సందేహమైన బ్యాక్ డ్రావ్ లు కూడా వస్తున్నాయి. ఈ తరం ప్రేక్షకుల లాలాంటి ప్రేమ కథలకే ఎక్కువ కనెక్టి అవుతున్నారు. ఒక జంట తన జీవితంలోని ఎత్తుపల్లాలు, జయభయాలూ గురించి దీనిస్నే చేసుకునే మూవ్ మెంట్స్ ను ఏ ప్రేమ కథల్లోనూ కాపుర్స్ చేయడం లేదు. ఆ తరహా స్టోరీస్ నా ఎలా ఉన్నాయి. ఆటాకిస్ట్ దర్శకులు ఎంచు కోవాలి అని మధురచూస్తున్నారు. ఒక యాక్షన్ గా అలాంటి ప్రేమ కథలు వస్తే బాగుంటున్నా అనుకున్నాను. చెన్నై లవ్ స్టోరీలో నేను కొరకునే ప్రేమ కథను చూశాను. ఈ సినిమా చూసినా ఎంతో నవ్వాడోచూచాను. పరిణితితో రాసిన ప్రేమ కథ ఇది. ఇంత మంచి కథ రాసి మరో దర్శకుడికి ఇప్పగడంలోనే నాయి గారణేమి గొప్పదనం కనిపిస్తోంది. తనతో పాటు తన వాళ్ళూ ఎదగలని నాయి గారణేమి చేసిన ప్రయత్నానికీ హీల్స్ లాఫ్స్. కాంప్లెక్స్ ఏమో ఉన్నా ఇలాంటి మెచూర్డ్ లవ్ స్టోరీని రచన నంబూరి చక్కగా తెరకెక్కించాడు. అందరికీ ఎమోషన్స్

కనన్త అయ్యోరా మావీని ప్రజెంటి చేశాడు. ప్రతి ఆర్థర్స్ అద్దుతంగా పరే ఫార్మ్ చేశారు. మంచి కలివెంటే తో నీనిమా చేయడం, అ నీనిమాను ప్రతి ఒక్కరికి చేర్చడం ఎలాగో చేసి కేవెనకు తెలుసు. తండ్రిలో బ్రైమ్ లో మాపన లో ఎవే కేవెన చాలా సహర్త్ చేశాడు. క ఈవెంటే లోకిరడే మాట్లాడిన తర్వాత నేను చాలా ఎమోషనల్ అయ్యాను. ఇంకికి వెళ్లి కూడా అదే ఆలోచనలో ఉండిపోయాను. తన కష్టాలు, ఆడడంకల్పిచూడగాని ఎన్నో మెట్టు పైకి ఎక్కి తనకంటూ ఒక బ్రాండ్ క్రియేట్ చేసుకున్నాడు. తను నీనిమా కోసం ఎంత కష్టపడడాడో తెలుసు. ఈ నీనిమా బ్రానింగ్ లో ఇంకా నేను కనెక్ట్ ఉన్నాడు. శేఖర్ కమ్యూలర్ ల ఎవే నీనిమా చూడమే బ్రైమ్ లో గో నాకు సరిగలించి. తన క్యారెక్టర్ పరే ఫార్మ్ చేసి వెళ్లిపోయేది. నివి లాంటి క్యారెక్టర్ ను యాక్సెప్ట్ చేసి తన పరే ఫార్మ్స్ తో మెప్పించడం సులువైన పదకాది. ఈ నీనిమా గారికి లింగ్విస్ట్ నీనిమా. ఈ నీనిమాలో గో చేసిన క్యాన్సెస్ సాఫ్ట్ చూస్తున్నప్పుడు కన్నీళ్లు పచ్చాయి. అమ్మ ప్రేమ గురించి కీరడే చేసిన సీన్, మెప్పిన డైలాగ్స్ కూడా ఎమోషనల్ అయ్యేలా చేశాయి. అంత బాగా పరే ఫార్మ్ చేసిన వీళ్లదరికి హ్యూట్రామ్. ఈ టీమ్ అందరిలో ఒక కామన్ ప్లాట్టర్ ఉంది. విజయనీకి కారణమైన ప్రేక్షకులకు థ్రాంక్స్.

[illegible]

ఓటీటీలోకి వస్తాన్న బయోపిక్

మైఖేల్ జాక్సన్ 'మైఖేల్' సీమింగ్ ఎప్పుడంటే..!

ప్రపంచ సంగీత చరిత్రలో తనకంటూ చెరగని ముద్ర వేసుకున్న 'కింగ్ ఆఫ్ పాప్ మ్యూజిక్' జాక్వన్ జీవిత కథ ప్రధానంగా తెరకెక్కిన ప్రతిష్టాత్మక బయోపిక్ 'మైఖేల్' (Michael) బాక్సా ఫీస్ వద్ద సంచలన విజయాన్ని సమదా చేసింది. ప్రపంచ ప్రఖ్యాతంగా ప్రేక్షకులను విశేషము ఆకట్టుకున్న ఈ చిత్రం విశంగా 1.01 బిలియన్లదావులు (సుమారు రూ.8,700 కోట్లకు పైగా) వసూలు సాధించి, ప్రపంచ సినీ చరిత్రలో అత్యధిక కలెక్షన్లు రాబట్టిన బయోపిక్ గా కొరికార్డు నెలకొల్పింది. ఈ చిత్రంలో మైఖేల్ జాక్సన్ పాత్రను ఆయన మేనల్లుడు జాఫర్ జాక్సన్ పోషించి విశేషం. తన హావభావాలు, డ్యాన్స్, స్టైల్, వేదికపై ఎనర్జీటిక్ షోర్ జాక్సన్ ప్రేక్షకులను పూర్తిగా మెప్పించాడు. తెరపై మైఖేల్ జాక్సన్ ను మరోసారి సజీవంగా చూసిన ఆనంద భూతిని అభిమానులకు అందించాడు. హోలీవుడ్ దర్శకుడు ఆండ్రోయ్ వుక్సా దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ సినీమా మైఖేల్ జాక్సన్ బాల్యం నుంచి ప్రపంచ పాప్ సంగీత సామ్రాజ్యాన్ని ఎలా నిర్మించుకున్నాడో అద్భుతంగా చూపించింది. ముఖ్యంగా ఆయన కుటుంబ సభ్యుల సంగీత బృందం 'జాక్సన్ 5' రోజులు, ఆనంతరం సోలో ఆర్టిస్టుగా ఎదిగిన తీరు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది అభిమానులను సంతోషించిన ప్రయాణం, ఆయన కెరీర్ లోని ఎన్నో కీలక ఘట్టాలను భావోద్వేగంగా ఆవిష్కరించింది. సంగీత ప్రేమియు మాత్రమే కాదు, సినీ అభిమానులను కూడా ఈ చిత్రం ఆకట్టుకుంది. మైఖేల్ జాక్సన్ కు సంతరించిన ఎన్నో అరుదైన సంఘటనలకు, అద్భుతమైన సంగీత ప్రదర్శనలకు, విజయోత్తరీతీగా నిలిచిన సన్నివేశాలు ఈ సినీమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. థియేటర్లలో ఈ సినీమాను చూడలేకపోయిన అభిమానులకు ఇప్పుడు గుడ్ న్యూస్. ఆగస్టు 29 నుంచి ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం జియో హోట్ స్ట్రీమ్ లో పీకాక్ హాట్ డ్రాగ్ స్ట్రీమ్స్ గా అందుబాటులోకి రానుంది. ఇంగ్రిడ్ వోట్ పాట హిందీ ఆడియోలో కూడా సినీమా ద్వీర్ణంచవచ్చు. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం ఫ్రెంచ్ వీడియోలో రెంట్ చరిత్రలో అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, జియో హోట్ స్ట్రీమ్ సబ్స్క్రిప్షన్ వలెంబి అదనపు చరిత్రలో వెక్కుదాని తమ సబ్స్క్రిప్షన్స్ కి ఈ సినీమాను వీక్షించే అవకాశం పొందవచ్చును. మైఖేల్ జాక్సన్ సంగీతాన్ని ఇష్టపడే వారికి, ఆయన జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలనుకునే వారికి ఈ బయోపిక్ తప్పకు చూడాలని చిత్రంగా సినీ విమర్శకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. థియేటర్లలో చరిత్ర సృష్టించిన ఈ సినీమా ఇప్పుడు ఓటీటీలో కూడా అదే స్థాయిలో ఆదరణ పొందే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఆయన రెజెండర్ పాటలు, డ్యాన్స్ ప్రదర్శనలు, భావోద్వేగ కథనం ఈ సినీమాను మరోసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావచ్చును.



రవితేజ తాజా చిత్రం "ఇరుముడి" విడుదల తేదీ విషయంలో ఎలాంటి అయోమయం లేదని, ముందుగా ప్రకటించినట్లుగా ఆగస్టు 21న ప్రేక్షకుల ముందుకున్నప్పటికీ మంగళవారం చేశారు. ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా కొత్త థియేటర్స్ విడుదల చేశారు. తరుణ్ పాటాబళ్ల అసబందం నేషనల్ అవార్డ్స్ అంశాల కలబోతగా ఈ చిత్రాన్ని చూపించినట్లున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఘనశీర్ గ్రంథిన్స్ పాట "ఇరుముడి కట్టు" అనే అధ్యున్నభక్తి పాటకు అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తున్నదని చిత్రబృందం వెల్లడించింది. త్వరలో ఈ సినిమాలోని రెండోపాటను రిలీజ్ చేస్తామని చిత్ర దర్శకుడు శివ నిర్వాణ తెలిపారు. ఫ్రియూజ్ వానీశంకర్, సాయికుమార్, బేబీ నక్షత్ర తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్ కుమార్, నిర్మాతలు: సనీష్ యెర్లెని, వైరలిశంకర్, కథ, స్క్రీన్ ప్లే, మాటలు, దర్శకత్వం: శివ నిర్వాణ.



అస్టార్ హీరోనే..
అయిన లేకపోతే..

దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమలో ఆగ్రహారగా వెలు
గొందిన నటి మీనా, తన సుమధుర్వ సినీ ప్రస్థానంలో
అందరినీ స్టార్ హిట్‌లతో కలిసి సహజంగా. ఇటీవల
ఒక ఇంటర్వ్యూలో, ఆమె తన కెరీర్, నటన నేటులతో
తన అనుభవాలు, అలాగే వ్యక్తిగత విషయగుడల
గురించి తీవ్రతైన విషయాలను చెప్పుకున్నారు.
చిరకాలీని, వెంటకెట్టి, బాతూప్లవ్, నాగార్జున, రా
జశేఖర్, మోహనీ బాబు, సరస్వీ, రాజేంద్ర ప్రసాద్
వంటి అగ్రగణ్య నేటులతో కలిసి పనిచేసిన తన అను
భవాలను మీనా గుర్తుచేసుకున్నారు. ముఖ్యంగా,
వెంటకెట్టితో తన కెరీర్లో అత్యధిక విజయాల సాధిం
చానని, ఆయనతోనే తనకు అత్యంత కంప్లెక్ట్ గా,
“స్పెషియల్ వెంకిట్ గా ఉండేదని మీనా స్పష్టం చేశారు.
“మీనాటి వెంకిట్ గా” అని చెప్పిన ఆమె, ఆయనతో
మంచి అనుబంధం ఉందని, ఎక్కువ హిట్‌లు వెంక
టేట్తోనే వచ్చాయని తెలిపారు. మోహనీ బాబుతో
తన అనుభవాలు పూర్తిగా భిన్నంగా ఉండేదని
మీనా నవ్వుతూ చెప్పారు. “అల్లరి మొదలు” లెత్త
న సమయంలో తాను చాలా చిన్నవయస్సులో ఉన్నా
నని, ఆయన అల్లరి చేసేవారని, బెదిరించేవారని
తెలిపారు. అప్పట్లో తెలుగు సినీగా రాకపోవడం
వల్ల, ఆయన సరదాగా మాట్లాడే అర్థం కాదేదని,
మొట్టమొదట ఆయనతో భయం ఉండేదని
మీనా పేర్కొన్నారు. మోహనీ బాబు ధామ్ ధూమ్
అని మాట్లాడటం, అందరినీ రేమ్, రారా అని
పిలవడం వంటివి మిగతా హిట్‌ల వివరంతో పోలిస్తే
చాలా విభిన్నంగా ఉండేదని ఆయన వివరించారు.
అయితే, కాలక్రమేణా ఆమె ఒక స్ట్రీట్ డ్రీమ్స్
అని, బయట కనిపించే దానికి భిన్నంగా లోపల
చాలా మంచి వ్యక్తి అని తనకు అర్థమైందని మీనా
తెలిపారు. ఆయన కుటుంబంతో, లెక్చర్, పిల్ల,
మనోజీ తో కలిసి అంతాకూర్చి, మూవీశేకల్ డ్రైర్స్
ఉదిన జ్ఞాపకాలను కూడా ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు.
తన కెరీర్లో అల్లరి, కొంచెం పాత్రలు చేయడానికి
చాలా బజ్జవడేదానినని మీనా చెప్పిందిచారు. మైలీ
సెంటిమెంట్ వంటి పాత్రల కంటే అల్లరి పాత్రలతో తన
నిజమైన వ్యక్తిత్వం బయటపడేదని ఆమె పేర్కొన్నా
రు. తన వ్యక్తిత్వ విభిన్నంగా గురించి మాట్లాడుతూ,
“నాకున్న ఒకటి ఆయుధం ఎంబంటి, నేను చాలా
ప్రాజెక్టవల్, ఈ ఆహ్వానాలు తప్పు అని ఎక్కడా,
ఎవరూ, ఎప్పుడూ చెప్పలేదు” అని మీనా చెప్పారు.
తన వ్యక్తిత్వపైమైన నిజాయితీ అని అల్లరి బలం
అని, అది తనను ఉన్నత స్థానంలో నిలబెట్టేదని
తెలిపారు. తన సినీ జీవితంలో తనకు పెక్కి ప్రజాజీ
త్వ రూపాలు అని అడిగినప్పుడు, తాను చాలా చిన్నవ
యస్సులో అర్థం చేసుకోవడం, ప్రేమ, మనుషుల సంబంధాల
గురించి అర్థం చేసుకోవడం అని ఆమె సమయం
వచ్చిందని సరదాగా బయటిచ్చారు.

