నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com | ఎడిటర్ : చింతల రామక్రిష్ణ | సంపుటి: 11 సంచిక: 488 | బుధవారం, 02 అక్టోబర్, 2024 | పేజీలు - 4 వెల : 3/-

జపాన్ ట్రాఫిక్ నియంత్రణలో పాదచారులకు ప్రాధాన్యత

- ప్రతిసారి మూడు వేల మంది దాటే షిబుయా క్రాసింగ్ ఒక అద్భుతం
- హైదరాబాద్ లో కూడా షిబుయా తరహా ట్రాఫిక్ నియంత్రణ
- -భట్టి విక్రమార్క మల్లు

టోక్యో నుంచి సింగరేణి అక్టోబర్ 01, 2024మహానగర ట్రాఫిక్ నియంత్రణలో జపాన్ దేశం ఆదర్శప్రాయమని ముఖ్యంగా టోక్యో నగరంలో షిబుయా క్రాసింగ్ ఒక అద్భుతమని భట్టి విక్రమార్క మల్లు పేర్కొన్నారు. మూడు రోజుల జపాన్ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన మంగళవారం సాయంత్రం టోక్యో నగరంలో హచుకో రైల్వే స్టేషన్ వద్ద గల షిబుయా క్రాసింగ్ ను సందర్శించారు. ఒకేసారిగా 3,000 మంది బాటసారులు ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా రోడ్లు దాటడానికి చేసిన ఏర్పాటును ఆయన పరిశీలించారు.

రోజుకు కనీసం 5 లక్షల మంది పాదచారులు ఒక్క చిన్న ప్రమాదం జరగకుండా ఈ రైల్వే మరియు రోడ్డు కూడలి నుండి దాటుతుంటారని, ప్రపంచంలోనే ఇది అతి పెద్ద రక్షణతో కూడిన పాదచారుల క్రాసింగ్ అని ఆయన ప్రశంసించారు. హైదరాబాద్ లో అత్యంత రద్దీగా ఉండే కూడళ్లలో షిబుయా తరహా ట్రాఫిక్ నియంత్రణ పద్ధతిని అమలు జరపనున్నామని శ్రీ భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. షిబుయా క్రాసింగ్ వద్ద భారత ఎంబసీ అధికారులు అక్కడ వినియోగిస్తున్న అత్యాధునిక సాంకేతికతను రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు.

ఆర్థిక శాఖ ప్రత్యేక ముఖ్య కార్యదర్శి శ్రీ రామకృష్ణారావు, ఇంధన శాఖ కార్యదర్శి శ్రీ రోనాల్డ్ రోస్, సింగరేణి సిఎండీ శ్రీ ఎన్.బలరామ్ ఈ సందర్శనలో పాల్గొన్నారు.

నాణ్యతపై రాజీ పడోద్దు

- తయారీ నుంచి సరఫరా దాకా పటిష్ట పర్యవేక్షణ ఉండాలి
- అంగన్ వాడీ చిన్నారులు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే దేశం దృడంగా ఉంటుంది
- మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, తెలంగాణ ఫుడ్స్ పై మంత్రి సీతక్క సమీక్ష

హైదరాబాద్ : అంగన్ వాడీ కేంద్రాలకు మరింత నాణ్యమైన పోషకాహారం అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని పంచాయతీ రాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ ధనసరి అనసూయ సీతక్క అధికారులను ఆదేశించారు. ఆహర తయారి కేంద్రాల నుంచి అంగన్ వాడీ కేంద్రాలకు చేరే దాకా పటిష్ట పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. మంగళ వారం నాడు సచివాలయంలో తెలంగాణ ఫుడ్స్ కార్పోరేషన్ చైర్మన్ ఏం ఏ ఫహీం, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్ కాంతి వెస్లీ లతో కలిసి సంబంధిత శాఖాధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. తెలంగాణ ఫుడ్స్ కార్పోరేషన్ నుంచి అంగన్ వాడీలకు సప్లై అవుతున్న ఆహర వస్తువుల నాణ్యతను సమీక్షించారు. తెలంగాణ ఫుడ్స్ తయారీ కేంద్రాల నుంచి అంగన్ వాడీ కేంద్రాలకు సరఫరా సకాలంలో జరగాలని సూచించారు. ఆలస్యంగా సరఫరా చేసే ట్రాన్స్ పోర్టర్ల పై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. అంగన్ వాడీలకు సరఫరా అయ్యే ఆయిల్, పప్పులు, బాలమృతం, ఆహర పధార్థాల్లో నాణ్యతపై రాజీ పడొద్దన్నారు. ఎదిగే వయసులో చిన్నారులకు మంచి పోషకాలను అందిస్తేనే..దేశం దృడంగా ఉంటుందన్నారు. తెలంగాణ ఫుడ్స్ లో వినియోగిస్తున్న రా మెటిరియల్ ధరలను గత పదేండ్లుగా సవరించని నేపథ్యంలో...ధరల సవరణ కోసం ఫైనాన్స్ శాఖ, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, తెలంగాణ ఫుడ్స్ అధికారులతో త్రిమెన్ కమిటి వేస్తున్నట్లు మంత్రి సీతక్క ప్రకటించారు. నివేదిక ఆదారంగా ధరల సవరణపై నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. టెండర్లు, సప్లయర్ల ఎంపికలో మరింత పారదర్శకత పెంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు మంత్రి సీతక్క. గత ప్రభుత్వం మాదిరిగా కాకుండా తమ ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా పనిచేస్తుందని..అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. అంగన్ వాడీలకు అవసరమైన సరుకుల స్థానిక లభ్యతపై అధ్యయనం చేయాలని ఆదేశించారు మంత్రి సీతక్క. తెలంగాణ ఫుడ్స్ కార్పోరేషన్ ద్వారా అంగన్ వాడీలకు సరఫరా అవుతున్న ఆహార పదార్థాలు, నాణ్యత, పరిమాణం తదితర అంశాలపై ఆ శాఖ చైర్మన్ ఎం ఏ ఫహీం నివేదించారు. నాణ్యతలో రాజీ లేకుండా తమ కార్పోరేషన్ నుంచి పోషకాలతో కూడిన నాణ్యమైన వస్తువలను సరఫరా చేస్తామన్నారు.

పేద, ధనిక అనే తేడా లేదు

- తెలంగాణలోని ప్రతి కుటుంబానికి డిజిటల్ హెల్త్ ప్రొఫైల్ కార్డు
- పైలట్ ప్రాజెక్టు పర్యవేక్షణకు ఆర్డీవో స్థాయి ప్రత్యేక అధికారులు
- ఎల్ఆర్ఎస్ ను వేగవంతం చేయాలి
- దసరా లోపు లబ్ధిదారులకు డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు
- యూడిఏ పరిధి పెంపునకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలి
- సన్న, దొడ్డు రకాల ధాన్యం కొనుగోలుకు వేరువేరుగా కేంద్రాలు
- యుద్ధ ప్రతిపాదికన వరద ప్రాంతాలలో మరమత్తులు చేపట్టాలి
- జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి శ్రీ పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, 1 అక్టోబర్, 2024: పేద, మధ్య, ధనిక వర్గాలు, కుటుంబాలు అనే తేడా లేకుండా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉన్న ప్రతి కుటుంబం హెల్త్ ప్రొఫైల్ రూపొందించి, యూనిక్ నెంబర్ తో స్మార్ట్ కార్డు ఇవ్వడమే ఫ్యామిలీ కార్డు ప్రధాన ఉద్ధేశ్యమని రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖల మంత్రి శ్రీ పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. సామాన్య ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా వీలైనంత మేరకు వారికి మేలు చేయాలన్న సంకల్పంతోనే ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డును తీసుకొస్తున్నామని వెల్లడించారు.

అత్యంత ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఈ కార్డులో ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావు లేకుండా, వాస్తవానికి దగ్గరగా జాగ్రత్తగా కుటుంబ సభ్యుల వివరాలను నమోదు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయం నుండి మంగళవారం నాడు చీఫ్ సెక్రెటరీ శ్రీమతి శాంతి కుమారి తో కలిసి ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు, అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటి (యూడిఏ), ఎల్ఆర్ఎస్, డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు, ధాన్యం కొనుగోళ్ళు తదితర అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్ల తో మంత్రిగారు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రిగారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఫ్యామిలి డిజిటల్ కార్డుల జారీకి సంబంధించి 119 నియోజకవర్గాలలోని 238 ప్రాంతాలలో పైలట్ ప్రాజెక్టు నిర్వహిస్తున్నామని ఇప్పటికే ఈ ప్రాంతాలను ఎంపిక చేయడం జరిగిందన్నారు. నియోజకవర్గంలో ఒక పట్టణ, ఒక గ్రామీణ ప్రాంతాన్ని ఎంచుకోవాలని, ఒకవేళ పూర్తిగా పట్టణ / నగర నియోజకవర్గాలైతే రెండు వార్డులు / డివిజన్లు ఎంచుకోవాలని సూచించారు. ఈ నెల మూడవ తేదీ నుంచి ఏడవ తేదీ వరకు ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాలలో క్షేత్ర స్థాయిలో (డోర్-టు-డోర్) వివరాలను పకడ్బందీగా సేకరించాలని సూచించారు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను పర్యవేక్షించేందుకు గాను ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఆర్డీవో స్థాయి, జోనల్ కమిషనర్ స్థాయి అధికారులను ప్రత్యేక అధికారులుగా నియమిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. అలాగే మండలానికి ఒక తహాశీల్దారును కూడా నియమిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. కుటుంబ సభ్యుల వివరాల

నమోదు, మార్పులు చేర్పుల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. హెల్త్ కార్డుల విధానం, అమలు వాటి ఫలితాలపై తెలంగాణ అధికారుల బృందం మహారాష్ట్ర, రాజస్థాన్, ఉత్తర్ ప్రదేశ్, కర్ణాటక, హర్యానా రాష్ట్రాలలో పర్యటించి ముఖ్యమంత్రి గారితో పాటు క్యాబినెట్ సబ్-కమిటీకి నివేదిక అందజేసిందని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి గారు దీనిపై సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వడం జరిగిందని దానికి అనుగుణంగానే పైలట్ ప్రాజెక్టు నిర్వహిస్తున్నామని ఈ నెల మూడవ తేదీన ఈ పైలట్ ప్రాజెక్టు ముఖ్యమంత్రి గారు ప్రారంభిస్తారని వెల్లడించారు. ఈ పైలట్ ప్రాజెక్టులో ఎదురయ్యే మంచి చెడులను, పరిగణనలోకి తీసుకుని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలు అంశాన్ని పరిశీలిస్తామన్నారు.

ఎల్ఆర్ఎస్ :

గత నాలుగు సంవత్సరాలనుంచి లక్షలాది మంది ఎల్ఆర్ఎస్ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారని, ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా యుద్ధ ప్రతిపాదికన దరఖాస్తులను పరిష్కరించాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. ఎల్ఆర్ఎస్ ప్రక్రియ ప్రభుత్వం ఆశించిన స్థాయిలో జరగడం లేదని, కొన్ని జిల్లాల్లో వేల సంఖ్యలో దరఖాస్తులు ఉంటే పదుల సంఖ్యలో పరిష్కరించడం పట్ల మంత్రిగారు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటి (యూడిఏ):

అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ (యూడిఏ)ల పరిధి పెంపు, కొత్త యుూడిఏల ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను తక్షణమే కలెక్టర్లు పంపించాలని ఆదేశించారు.

డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు:

గత ప్రభుత్వం ఎంతో గొప్పగా ఆర్భాటంగా ప్రకటించి అరకొరగా డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లను నిర్మించిందని, ఇందులో కొన్ని మాత్రమే పూర్తి అయ్యాయని, ఈ పూర్తి అయిన ఇండ్లకు లబ్దిదారులను ఎంపిక చేసి దసరా లోపు వారికి అప్పగించాలని కలెక్టర్లకు ఆదేశించారు. ఇందుకోసం జిల్లా ఇన్-చార్జ్ మంత్రి ఛైర్మన్ గా, జిల్లా కలెక్టర్ కన్వీనర్ గా మరికొంతమంది సభ్యులతో కమిటీ ని ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు.

వరద సహాయం :

ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలకు రాష్ట్రప్రభుత్వం 29 జిల్లాలకు, ఒక్కో జిల్లాకు మూడు కోట్ల రూపాయల చొప్పున, ఖమ్మం, సూర్యపేట, కొత్తగూడెం, మహబూబాబాద్ నాలుగు జిల్లాలకు ఒక్కో జిల్లాకు ఐదు కోట్ల రూపాయల చొప్పున, మున్సిపాలిటీలకు కోటి రూపాయలు, కార్పొరేషన్లకు రెండు కోట్ల రూపాయల చొప్పున కేటాయించడం జరిగిందని, వరదలకు దెబ్బతిన్న ప్రాంతాలను గుర్తించి తక్షణమే మరమత్తులు చేపట్టాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్లు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి మరమత్తులు చేపట్టాలన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు :

తమ ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకుంటూ 35 సన్న రకాల ధాన్యానికి క్వింటాలుకు రూ.500 బోనస్ ఈ ఖరీఫ్ సీజన్ నుంచే అందిస్తున్నామని మంత్రిగారు వెల్లడించారు. ధాన్యం కొనుగోలు కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 7144 కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, సన్న ధాన్యానికి దొడ్డు ధాన్యానికి వేరువేరుగా కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. 50 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల వరకు సన్నరకాలు 30 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల దొడ్డు రకం ధాన్యం వస్తుందని అంచనా వేస్తూ దానికి అనుగుణంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని తెలిపారు.రైతాంగానికి ఏ చిన్న సమస్య కూడా రాకుండా కొనుగోళ్లను ప్రక్రియను కలెక్టర్లు స్వయంగా పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో ఐటిఐల పరిశ్రమల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ జయేష్ రంజన్, విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ అరవింద్ కుమార్, పౌర సరఫరాల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్రీ డీ.ఎస్. చౌహాన్, పంచాయత్ రాజ్ కార్యదర్శి శ్రీ లోకేశ్ కుమార్, వ్యవసాయ శాఖ కార్యదర్శి రఘునందన్ రావు, హౌసింగ్ కార్యదర్శి శ్రీ గౌతమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేటి నుండి స్కూళ్లకు దసరా సెలవులు

హైదరాబాద్ అక్టోబర్ 1 : విద్యార్థులకు దసరా సెలవులు వచ్చేశాయి. బతుకమ్మ, దసరా పండుగల దృష్ట్యా తెలంగాణ ప్రభుత్వం సెలవులు ప్రకటించింది. అక్టోబర్ 2 నుంచి 14 వరకు దసరా సెలవులు ప్రకటించింది. మళ్లీ స్కూళ్లు తెరుచుకునేది అక్టోబర్ 15ననే. దసరాకు చాలా మంది సొంతూళ్లకు వెళ్లనున్నారు. ఒకవేళ ప్రైవేట్ యాజమాన్యం సెలవుల్లో కూడా తరగతులు నిర్వహిస్తే చర్యలు తప్పవని అధికారులు హెచ్చరించారు.

రైలు కార్యకలాపాల నిర్వహణలో భద్రతపై సమీక్ష

దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ అరుణ్ కుమార్ జైన్ గారు ఈరోజు అనగా 01 అక్టోబర్ , 2024న సికింద్రాబాద్‌లోని రైల్ నిలయంలో రైలు కార్యకలాపాల నిర్వహణలో భద్రతపై తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సమగ్ర సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో దక్షిణ మధ్య రైల్వే అదనపు జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ నీరజ్ అగర్వాల్ గారితో పాటు వివిధ శాఖలకు చెందిన ప్రధానాధిపతులు పాల్గొన్నారు. సికింద్రాబాద్ , హైదరాబాద్, విజయవాడ, గుంతకల్ , గుంటూరు మరియు నాందేడ్ మొత్తం ఆరు డివిజన్‌లకు చెందిన డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్‌లు (డీఆర్ఎంలు) వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. జనరల్ మేనేజర్ సెప్టెంబరు, 2024 మాసంలో అధికారులు మరియు

సూపర్‌వైజర్లు నిర్వహించిన సుమారు 1200 భద్రతా తనిఖీలకు సంబందించిన వివరాలపై సమీక్షించారు. తనిఖీల సమయంలో ఏవైనా లోపాలు మరియు రైల్వే ఆస్తుల నిర్వహణపై ఏదేని లోటుపాట్ల ను గుర్తించినచో వాటిని వీలైనంత త్వరగా సరిదిద్దాలని ఆయన ఆదేశించారు. ప్రతినెలా అధికారులు/ సూపర్‌వైజర్‌ల క్షేత్ర స్థాయి భద్రతా తనిఖీల సంఖ్యను మరింత పెంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అన్ని భద్రతా సంబంధిత రిజిస్టర్లు మరియు రికార్డులను క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది విధివిధానాల ప్రకారం నిర్వహించాలని మరియు రైళ్లు సజావుగా నడపడానికి సురక్షితమైన పని పద్ధతులను ఖచ్చితంగా పాటించాల్సిన అవసరాన్ని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు.శ్రీ అరుణ్ కుమార్ జైన్ సెప్టెంబరు, 2024 నెలలో చేపట్టిన సేఫ్టీ డ్రైవ్‌ల సారాంశాన్ని కూడా సమీక్షించారు. భద్రతకు సంబంధించిన సిగ్నలింగ్, ఇంజినీరింగ్ పరికరాలు మరియు స్టేషన్ ఆస్తులు మొదలైన వాటి లభ్యత మరియు పనితీరుపై దృష్టి పెట్టాలని ఆయన అధికారులను ఆదేశించారు. సిబ్బంది పనివేళలు మెరుగుపడడాన్ని జనరల్ మేనేజర్ అభినందించారు మరియు సిబ్బందికి సరైన విశ్రాంతి ఉండేలా అదే విధంగా నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు.

రోడ్లపై ఉన్న ఆలయాలు, దర్గాలు, గురుద్వారాలు తొలగించాల్సిందే

స్పష్టం చేసిన సుప్రీంకోర్టు

న్యూఢిల్లీ అక్టోబర్ 1 : భారత్ లౌకిక దేశమని రోడ్లను ఆక్రమించి కట్టిన ఆలయాలు, దర్గాలు, గురుద్వారాలు వంటి ఏ మతానికి చెందిన కట్టడాలనైనా తొలగించాల్సిందేనని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. బుల్డోజర్ జస్టిస్ ను వ్యతిరేకిస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లను మంగళవారం సుప్రీం న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ బిఆర్. గవాయ్, జస్టిస్ కెవి. విశ్వనాథన్ విచారించారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల తరఫున సొలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా వాదనలు వినిపిస్తూ.. ఒకటీ రెండు సంఘటనల ఆధారంగా న్యాయస్థానం ఓ అంచనాకు రావద్దని కోరారు. ఇళ్ల కూల్చివేతలకు సంబంధించి ముందుగా నోటీసులు జారీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అక్రమ కట్టడాలని తేల్చాక నోటీసులు ఇచ్చి కూల్చివేస్తున్నట్లు వివరించారు. ఏదో ఒక ఘటననో, ఓ వర్గం వారి ఆరోపణలతోనో కూల్చివేతలు అక్రమమని భావించవద్దని కోరారు.దీనిపై స్పందించిన సుప్రీం కోర్టు ధర్మాసనం%ూ% మనది లౌకిక దేశమని గుర్తుచేస్తూ మత విశ్వాసాలకన్నా ప్రజల భద్రతే ముఖ్యమని గతంలోనూ పలు తీర్పుల్లో స్పష్టం చేసినట్లు తెలిపింది. రోడ్లపై ఉన్న మతపరమైన కట్టడాలను తొలగింపును కోర్టు సమర్థించిందని గుర్తుచేసింది. నిందితుల ఇళ్ల కూల్చివేత విషయంలోనే అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయని, ఆక్రమణల తొలగింపు చట్టప్రకారమే జరగాలన్నదే ధర్మాసనం అభిప్రాయమని పేర్కొంది.

తారా కళాశాలలో బతుకమ్మ సంబరాలు

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాలలో బతుకమ్మ సంబరాలను ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగాలు మరియు ఇతర అన్ని విభాగాల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె ఎస్ ఎస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. బతుకమ్మ అనేది తెలంగాణ ఆడపడుచులు 1000 సంవత్సరాల నుండి ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ జరుపుకునే పండుగ అని తెలిపినారు. వివిధ రకాల పూలతో బతుకమ్మని అలంకరించి, ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ, తెలంగాణ ఆడపడుచులు అందంగా ముస్తాబై చేసుకుని పండుగని జరుపుకుంటారని, ఈ పండుగకు ప్రకృతితో, భూమితో, జలముతో సంబంధం కలిగి మానవ అనుబంధాలను తెలిపే అద్భుతమైన పండుగను తెలిపినారు. ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ, అటుకుల బతుకమ్మ ,ముద్దపప్పు బతుకమ్మ వంటి పేర్లతో తొమ్మిది రోజులపాటు ప్రతిరోజు ఒక నైవేద్యాన్ని సమర్పిస్తూ ఆడపిల్లలు జరుపుకునే పండుగను తెలిపినారు. ఆడపిల్లలు అత్తవారింఢ్ల నుంచి కన్నవారింఢ్లకు చేరుకుని అందంగా ముస్తాబై బతుకమ్మలను అందంగా అలంకరించి ఆటపాటలతో 9 రోజుల పాటు జరిపే తెలంగాణ ప్రధానమైన ఆడపడుచుల పండుగ బతుకమ్మ అని తెలిపినారు. ఈ పండుగ కులమత బేధాలు లేకుండా అందరిని కలుపుతూ ప్రజల్లో సహకార, సమన్వయ భావనను పెంపొందిస్తూ మనుషులకు ప్రకృతితో సంబంధాన్ని ఏర్పరిచే పండుగ బతుకమ్మ అని తెలిపినారు. తార కళాశాలలో కళాశాల అధ్యాపకులు విద్యార్థులు ఈ పండుగలో ఉత్సాహంగా పాల్గొని ఆటపాటలతో బతకమ్మ సంబరాలను జరుపుకోవడం జరిగిందని తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు, ఎన్సిసి అధికారి, ఇతర అధ్యాపక బృందము, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో వరి ధాన్యం కొనుగోళ్లు సజావుగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్.

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు) మంగళవారం ఖరీఫ్ సీజన్ (2024-25) ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడంలో భాగంగా జిల్లాలోని జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ డీపీఎంలు, ఏపీఎంలు, సీసీలు , వివో లు, టీఎస్ సీఎస్ చైర్మన్లు, సి ఈ ఓ లు, రైస్ మిల్లర్స్ మండల అధ్యక్షులు, ట్రాన్స్పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్స్, వ్యవసాయ శాఖ ఏడిఏలు, మండల వ్యవసాయ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో ఖరీఫ్ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాటుపై సమీక్షించారు ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వ ఆదేశాల అనుసరిస్తూ జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్యాక్స్, ఐకెపి, మార్కెటింగ్, శాఖల ద్వారా 387 కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు ఐకెపి ద్వారా (101) కొనుగోలు కేంద్రాలు, ప్యాక్స్ ద్వారా (267) , డిఎం సివిల్ సప్లై (07) %ఖీూ%-(12) కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు జిల్లాలో సన్న రకం 44,534 హెక్టార్లలో సాగు చేసినట్లు,57,432 హెక్టార్లలో దొడ్డు రకం సాగు చేసినట్లు చెప్పారు . జిల్లాలో 04 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు ధాన్యం కొనుగోలుకు వచ్చే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. అక్టోబర్ మూడో వారం నుంచి కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు వివరించారు 01 లక్ష గన్ని బ్యాగ్స్ అవసరం ఉంటాయని వివరించారు. 109 రైస్ మిల్లులకు గాను 66 మిల్లులను బ్లాక్లిస్టులో పెట్టడం జరిగిందని జిల్లాలో 43 మిల్లులకు మాత్రమే 01 లక్ష 40 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం మిల్లులకు వస్తుందని అంచనా వేశామన్నారు. ఇతర జిల్లాలకు 02 లక్షల 54 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం తరలించడం జరుగుతుందన్నారు. రవాణా సంబంధించిన విషయంలో సరిపడ వాహనాలను అందుబాటులో పెట్టుకోవాలన్నారు. రైతులు కాయకష్టం చేసి అహర్నిశలు కష్టపడి వరి పంటను పండిస్తారని, రైతుకు భరోసా కల్పిస్తూ మద్దతు ధర కల్పించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని రైతులు దళారులను నమ్మి మోసపోకుండా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా దాన్యం విక్రయించి మద్దతు ధర పొందాలని, అన్నారు.ధాన్యం తూకంలో పారదర్శకంగా ఉండాలని, నిర్దేశించిన విధంగా కొనుగోళ్లు చేయాలని సూచించారు. నిర్దేశించిన బరువుకంటే ఎక్కువ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చేయవద్దని ఆయన స్పష్టం చేశారు. రైతులు తమ ధాన్యాన్ని తాలు, తప్ప లేకుండా, తేమ శాతం 17 ఉండేలా చూసుకుని,నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటిస్తూకేంద్రాలకు తరలించాలని సూచించారు. రైతులకు ఇబ్బందులు రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఆయా శాఖల అధికారులు కొనుగోళ్లు నిత్యం పర్యవేక్షించాలని.ఆదేశించారు. ప్రభుత్వంహో గ్రేడ్ ఏ రకం ధాన్యానికి క్వింటాలుకు రూ.2320హో సాదారణ రకానికి రూ.2300 నిర్ణయించినందని వెల్లడించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో తప్పనిసరిగా టెంట్లు, తాగు నీరు, విద్యుత్ వసతి కల్పించాలని, టార్పాలిన్లు, ప్యాడీ క్లీనర్లు, తూకం వేసే యంత్రాలు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి శ్రీనివాస్, డి ఎం సివిల్ సప్లై హరికృష్ణ, జిల్లా పౌరసరఫరాల అధికారి సురేష్ రెడ్డి, లీగల్ మెట్రాలజీ అధికారి సుధాకర్, డిసిఓ కరుణ, మార్కెటింగ్, రవాణా, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రజలలో పరిసరాల పరిశుభ్రత పై అవగాహనను పెంచే బాధ్యత యువతదే

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేటతారా ప్రభుత్వ కళాశాలలో కేంద్ర ప్రభుత్వము ప్రతిష్టంగా చేపట్టి అమలుపరుస్తున్న స్వచ్ఛతై సేవ వారు ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగాలు స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె ఎస్ ఎస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. కేంద్ర ప్రభుత్వము సెప్టెంబర్ 17 నుండి అక్టోబర్ 2 వరకి ప్రతిష్టాత్మకంగా స్వచ్ఛత ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని అమలుపరిచి స్వచ్ఛభారత్ పైన పరిసరాల పరిశుభ్రత పైన ప్రజల లో అవగాహన కల్పించుటకు వివిధ కార్యక్రమాలను చేపట్టి అమలు పరుస్తున్నదని తెలిపినారు అందులో భాగంగా కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు పరిసరాల పరిశుభ్రత యొక్క ఆవశ్యకత, అంటువ్యాధుల వల్ల వచ్చే సమస్యలు వంటి వాటిని ప్రజలకు తెలుపుతూ వారిలో అవగాహన కల్పించుటకు స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో స్వచ్ఛత ఈ సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆ ప్రాంత పరిసరాలను పరిశుభ్రం చేయడం జరిగిందని తెలిపినారు. పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలనేది అందరూ సమిష్టిగా కృషి చేస్తే సాధ్యమవుతుందని ప్రజలు దీనిని గమనించాలని అందరూ స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటే కాలుష్యము లేనటువంటి సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చునని అదేవిధంగా భవిష్యత్తు తరాలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాలను గడపాలంటే మనమందరము పరిసరాల పరిశుభ్రతను పాటిస్తూ ఇతరులకు దాని యొక్క ఆవశ్యకతను తెలిపినప్పుడే ఆరోగ్యా సహిత దేశాన్ని నిర్మించవచ్చునని తెలిపినాడు. పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి అనారోగ్య పరిస్థితులు తెరిచేరకుండా మానవుల జీవన ప్రమాణం కూడా పెరుగుతుందని మనమందరము దీనిని గమనించి స్వచ్ఛత ఈ సేవా కార్యక్రమంలో భాగం పంచుకోవాలని తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు డాక్టర్ జగదీశ్వర్ డాక్టర్ జోష్ణ ,డాక్టర్ వాణి, డాక్టర్ సదయకుమార్, డాక్టర్ సుమతి దేవి ,ఇతర అధ్యాపక బృందము ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ డిగ్రీకళాశాలలో.అవగాహన సదస్సు

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు) స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో మంగళవారం ఉదయం 11 గంటల నుండి బి ఎస్ సి ఎంపీసీ మరియు బి జెడ్ సి ప్రథమ సంవత్సర విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపల్ డాక్టర హుస్సేన్ .మాట్లాడుతూ ఈ సంవత్సరం ప్రథమ సంవత్సరంలో చేరిన విద్యార్థులకు కళాశాలలో గల వనరులను ఏ విధంగా ఉపయోగించుకోవాలో విద్యార్థులకు సూచించారు. విద్యార్థులకు క్రమశిక్షణాయుతమైన విద్య అత్యవసరమని పేర్కొన్నారు. విలువలతో కూడిన విద్యను అందించడంలో తమ కళాశాల అధ్యాపకులు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. కంప్యూటర్ ల్యాబ్లు, గ్రంథాలయము, జిమ్, ఎన్సిసి మరియు ఎన్ఎస్ఎస్ మొదలైన అంశాల గురించి అధ్యాపకులు పవర్ పాయింట్ ప్రెసెంటషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపల్ సింహారెడ్డి, అకడమిక్ సమన్వయకర్త డాక్టర్ శరత్ రెడ్డి, ఐ క్యు ఏ సి కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ తిరుమలరెడ్డి, వెంకటేశ్వర్లు, నరేందర్, డాక్టర్ నాగేందర్, డాక్టర్ శ్రీలత, డాక్టర్ విశ్వనాథం, డాక్టర్ చంద్రశేఖర్, డాక్టర్ వామనమూర్తి, సుధారాణి, నిదర్శిని, అంజయ్య మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కె పి హెచ్ బి లో కెసిఆర్ కేటీఆర్ హరీష్ రావుల దిష్టిబొమ్మలు దగ్ధం

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ (వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి హౌసింగ్ బోర్డ్ కాలనీలోని టెంపుల్ బస్ స్టాప్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో కెసిఆర్ కేటీఆర్ హరీష్ రావుల దిష్టి బొమ్మలు దగ్ధం చేశారు. కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు శేరి సతీష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున మహిళలు అక్కడికి చేరుకొని మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ మాజీ మంత్రులు ఎమ్మెల్యేలు కేటీఆర్, టి. హరీష్ రావుల దిష్టిబొమ్మలు దగ్ధం చేసి నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సతీష్ రెడ్డి తో పాటు మహిళా నేతలు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ బీసీ ఆడబిడ్డ తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు కొండా సురేఖ కు రఘునందన్ రావు (బీజేపీ ఎంపీ మెదక్)మెడలో దండ వేశాడని కళ్యాణ్ లక్ష్మి డబ్బులు ఇచ్చారా అని ఎగతాళి చేసి అవమానించిన కేటీఆర్, హరీష్ రావు దిష్టిబొమ్మల దహన సంస్కారం చేసినట్లు తెలిపారు. అంతేగాక వారికి ప్రజలు రాజకీయ కోరికట్టిన బుద్ధి రాలేదని, అందుకే వారికి రాజకీయ సంతాపం తెలిపినట్లు తెలిపారు. తెలంగాణ బడుగు బలహీనవర్గాల జరిగిన మహిళా అవమానానికి మహిళలు టిఆర్ఎస్ నేతలను చెప్పుతో కొట్టే పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. కెసిఆర్, హరీష్ రావు కేటీఆర్ లు బడుగు బలహీన వర్గాల ఆగ్రహానికి గురి కావద్దని హెచ్చరించారు. మహిళల గురించి అసభ్యకరంగా మాట్లాడి ఓడిపోవడం జరిగింది ఓడిపోయిన సిగ్గు శరం లేకుండా మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఫణింద్ర , రేష్మ 114 డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ ప్రవీణ్ కుమార్ , మేకల మైకల్ లక్ష్మీనారాయణ నల్లికాంత్ , రాజ ముదిరాజ్, శ్రీకాంత్ గుప్తా, శ్రీధర్ చారి, సోను, సతీష్, మహిళా డివిజన్ నాయకురాలు సంధ్య , పొన్నం రజిత , జోజమ్మ , మారుతి , యమునా,సుందరి, విజయలక్ష్మి, మమత, రమ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బతుకమ్మ సంబరాలు.

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం జీడిమెట్ల గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రధాన ఉపాధ్యాయురాలు %ఖూచీ% సుజాత ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం బతుకమ్మ సంబరాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పాఠశాలల్లోనే విద్యార్థులు బతుకమ్మలు తయారు చేసి సంబరాలు నిర్వహించారు.విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు సాంప్రదాయ దుస్తులలో పాఠశాలకు వచ్చి బతుకమ్మ సంబరాలలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మన దేశ సాంప్రదాయాలను, ఆచార వ్యవహారాలను ఇలా భావితరాలకు అందచేయటం లో ప్రభుత్వ పాటశాల ఉపాధ్యాయుల కృషి అని అన్నారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, అమ్మ అద రాస పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్ పద్మ , ఉపాధ్యాయులు, ఆశ రాణి, సుజాత, రూప, స్వర్ణలత, శాంత, అరుణ జ్యోతి, రాజకుమారి,కృష్ణమాచారి, శంకర్ నారాయణ, ప్రమీల, శ్రీశైలం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యం

రాత్రి సమయాలలో పెరుగు తింటున్నారా..?

రాత్రి సమయాలలో భోజనం తినే సమయంలో చాలామందికి కచ్చితంగా పెరుగన్నం లేకపోతే పెరుగు తినడానికే మక్కువ చూపుతూ ఉంటారు. అయితే ఇలా రాత్రిపూట పెరుగు తినడం వల్ల చాలా ప్రమాదమని కొంతమంది నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఎక్కువగా పెరుగు తింటే కచ్చితంగా జలుబు చేస్తుందని లేకపోతే అధిక బరువు పెరుగుతారని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. మరి కొంతమంది పెరుగు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయని దీంతో ఎక్కువ కాలం బతికేస్తారనే విధంగా కూడా చెబుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా పెరుగులో క్యాల్షియం ,మెగ్నీషియం, విటమిన్స్ వంటివి ఉండడమే కాకుండా బ్యాక్టీరియాని కూడా చాలా సమృద్ధి చేస్తాయి. పెరుగు జీర్ణ వ్యవస్థని మెరుగుపరచడానికి మలబద్ధక సమస్యను సైతం తగ్గించడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. రోజు పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల ఇందులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ మూత్రపిండాల వ్యాధులను సైతం అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్లను తగ్గించి మరి సరఫరా చేస్తుండట.ఎవరైతే ఫిట్నెస్ బాడీని మెయింటైన్ చేయాలనుకున్నారో వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ప్రతిరోజు ఒక గ్లాసు పెరుగుని తీసుకోవడం వల్ల ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ల ఫలితం వల్ల శరీరాకృతిని మార్చుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు పెరుగు తినడం వల్ల శరీరానికి మేలు జరుగుతున్నప్పటికీ రాత్రి సమయంలో మాత్రం పెరుగుని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయట. ముఖ్యంగా పెరుగులో ఉండే టైరామైన్ కంటెంట్ నిద్ర పోనివ్వకుండా చేస్తుందట అలాగే నిద్రలేని సమస్యలను కూడా రావడానికి కారణమవుతుందట పెరుగు. కొంతమంది పెరుగు తినడం వల్ల దగ్గు జలుబు సమస్యలు అధికంగా వస్తాయి అలాగే ఇందులో ఉండే అధిక కొలెస్ట్రాల్ వల్ల కీళ్ల నొప్పులు కూడా వస్తాయట. ముఖ్యంగా జీర్ణ క్రియ శక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారు రాత్రి సమయాలలో కర్డ్ రైస్ కాని పెరుగును కాని తినకపోవడమే మంచిది. మొత్తానికి రాత్రి సమయాలలో తినడం కంటే పగటిపూటే తినడం మంచిదని తెలుపుతున్నారు.

నీళ్లు తక్కువగా తాగుతున్నారా..?

ప్రతిరోజు మన శరీరానికి అవసరమైనంత నీరు త్రాగాలి. తక్కువ నీరు తాగడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడంలో మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.అందుకే ప్రతిరోజూ ఎక్కువ నీరు తాగాలని గుర్తుంచుకోవాలి. మనం తక్కువ నీరు తాగితే శరీరంలో కొన్ని అనారోగ్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనది కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదం. ఇవి చిన్న చిన్న ఇసుక రేణువుల సైజు నుంచి చిన్న నిమ్మకాయ సైజు వరకు పెరిగే అవకాశం ఉంది. నీటి కొరత వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లుగా మారతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, శరీరంలో నీరు లేనప్పుడు, మూత్ర పరిమాణం తగ్గుతుంది. మూత్రం శరీరంలో ఎక్కువగా కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. ఈ సాంద్రీకృత మూత్రంలో కాల్షియం, ఆక్సలేట్, యూరిక్ యాసిడ్ వంటి ఖనిజాలు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కారణమవుతాయి.

సకాలంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, ఈ చిన్న స్ఫటికాలు పెద్ద రాళ్లుగా మారవచ్చు. దీని వల్ల విపరీత మైన నొప్పి, ఇతర సమస్యలను కలిగిస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ వల్ల మూత్రం ఎక్కువసేపు అలాగే ఉండి.. దాని వల్ల స్ఫటికీకరణ ప్రక్రియ మొదలవుతుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. సకాలంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, ఈ చిన్న స్ఫటికాలు పెద్ద రాళ్లుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. మీరు తగినంత నీరు త్రాగితే, అది మూత్రంలో ఖనిజాలు, లవణాలను పలుచన చేస్తుంది. ఇది కిడ్నీలో రాళ్ల ఏర్పడే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. అందువల్ల, ప్రతి రోజు తగిన మోతాదులో నీరు త్రాగటం చాలా ముఖ్యం. రోజంతా శరీరానికి కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీరు అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల మూత్రం పలచబరుస్తుంది, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల ఏర్పడే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. కావున ఇన్ని సమస్యలకు మనం సరిగా నీళ్లు తాగకపోవడమే కారణం కాబట్టి, పుష్కలంగా నీటిని తాగితే అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

రోజుకో లవంగం ప్రయోజనాలు

మన వంటిట్లోనే అనారోగ్య సమస్యలను నియంత్రించే ఔషధాలు ఎన్నో ఉంటాయి. కానీ మనం అలాంటి ఔషధాలపై పెద్దగా దృష్టిసారించం. అలాంటి దినుసుల్లో లవంగాలకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. దీని రుచి ఘాటుగా ఉంటుంది. లవంగాలను మనం రోజూ తింటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే దీనిని ఆహారంలో రుచి, వాసనను జోడించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది వంటగదికే పరిమితం కాదు. లవంగాలు నాన్-వెజ్ వంటకాలకు, వెజ్ బిర్యానీకి రుచిని జోడించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. లవంగాలలో ప్రొటీన్లు, ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, విటమిన్ సి, ఫైబర్, మాంగనీస్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-కె పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే లవంగాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక శారీరక సమస్యలను అధిగమించవచ్చు.

చాలా మందికి ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తుంటారు. అటువంటి వారికి ఆహారం తిన్న తర్వాత గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి. గ్యాస్ సమస్యను అధిగమించేందుకు లవంగం ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడటానికి ఒక లవంగాన్ని నమిలి రసాన్ని తీసుకోవడం వలన గ్యాస్ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. మారుతున్న కాలంతో పాటు జలుబు వస్తుంది. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే ఒక లవంగాన్ని నోటిలో పెట్టుకోండి. రోజూ లవంగాలు తినడం వల్ల జలుబు, గొంతు నొప్పి రాకుండా ఉంటాయి. ఆకలి వేస్తున్నా ఎక్కుసేపు ఉండటం వల్ల నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. దీనిని దూరం చేయడానికి లవంగం చాలా ఉపయోగ పడుతుంది. నటి దుర్వాసన రాకుండా లవంగం నోటిలో వేసుకుని దాన్ని రసాన్ని సేవించడం వలన నోటి దుర్వాసన నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. పెరుగుతున్న బరువు నియంత్రించడానికి ఖచ్చితంగా లవంగం రెమెడీని ప్రయత్నించండి. ఈ పరిహారం చేయడానికి, ప్రతిరోజూ ఒక లవంగాన్ని నమలండి. ఇలా చేయడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. లవంగాలు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది. లవంగాలలోని నైజీరిన్ అనే పదార్థం ఇన్సులిన్‌ను పెంచడానికి పని చేస్తుంది.

ఆ సమయంలో అధిక చెమటకు కారణం ఇదేనా?

హైపర్ హైడ్రోసిస్ గురించి విన్నారా..? విపరీతమైన చెమటలు పట్టే శారీరక స్వభావం కలిగి ఉన్నవారిలో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. అదేం ప్రాణాంతకం కాదు కానీ ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. బయటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు చెమటలు పట్టినా గాలివల్ల అవి ఆరిపోతుంటాయి. ఇంట్లో ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు అలా జరిగితే స్నానం చేసేస్తారు. కానీ ఆఫీసుల్లోనో, మీటింగుల్లోనో పనిలో నిమగ్నమై ఉన్న సమయంలో అలా జరిగితే ఏం చేస్తారు?.. ఇక భరించాల్సిందే. కానీ చాలా కాలం అదే కొనసాగితే దుర్వాసన వెదజల్లే పరిస్థితి వస్తుంది. అధిక చెమటలకు దుర్గంధం తోడైతే 'బ్రొమిడోసిస్' అనే బ్యాక్టీరియా డెవలప్ అవుతుందని, ఇది 'హైపర్ హైడ్రోసిస్' వ్యాధికి దారితీస్తుందని చర్మవ్యాధి నిపుణులు చెప్తున్నారు. చెమటలోని లవణీయతకు బ్యాక్టీరియా తోడైతే దుర్గంధం పెరుగుతుంది. ఇదే హైపర్ హైడ్రోసిస్ వ్యాధికి దారితీస్తుంది. అయితే కొందరు చిన్న సమస్యే అనుకని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఎక్కువసార్లు స్నానం చేయడంవల్ల, అనుకూలంగా ఉండే దుస్తులు ధరించడంవల్ల ప్రాబ్లం క్లియర్ అవుతుందని మరికొందరు భావిస్తుంటారు. కానీ ఇది సరైన పరిష్కారం కాదని, వ్యాధికి గల మూలకారణాలను నివారించడమే మంచిదని చర్మవ్యాధి నిపుణులు చెప్తున్నారు.విపరీతమైన చెమటలతో వచ్చే దుర్గంధాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి మెడికేటెడ్ సోప్స్, లోషన్స్, పౌండర్లు, సెంట్లు వాడుతుంటారు కొందరు. ఇవి కూడా పర్మినెంట్ సొల్యూషన్ కాదు. పైగా హైపర్ హైడ్రోసిస్‌ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా ఎర్రటి లేదా నీలం రంగు చెమటతో కూడిన 'క్రోమిడ్రోసిస్' అనే వ్యాధికి దారితీయవచ్చు. కొన్నిసార్లు అసలుకే చెమలు పట్టకపోవడం అనే 'ఎన్ హైడ్రోసిస్'కు కారణం కావచ్చు. ఇది చెమటలు పట్టడంవల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను అడ్డుకుంటుంది. అందుకే దుర్వాసనతో కూడిన అధిక చెమటలు పట్టే పరిస్థితిని ఎదుర్కొనే వారు వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది. ఇక చెమటలు పట్టినప్పుడు బయటకు రాకపోయినా, అధిక చెమటలు పట్టినా, అసలుకే పట్టకపోయినా కూడా ప్రమాదమే. ఒక సాధారణ స్థాయిలో చెమటలు పట్టడమే మానవ ఆరోగ్యానికి మంచిది. చెమటలు పట్టి శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లడానికి అవసరం అయిన స్వేద గ్రంధులు లేకపోతే 'మిలియేరియా' అనే వ్యాధి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో శరీరంపై చెమట గుల్లలుగా మారుతుంది. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగితే లేదా వేసవిలో చెమట పొక్కులు రావడం, మంటగా అనిపించడం జరగవచ్చు. చేతుల పైభాగంలో, ఛాతిమీద పొట్టమీద పొక్కులకు దారితీయవచ్చు. కాస్త తేమ లేదా తడి ఉండే అవకాశమున్న శరీర భాగాల్లో ముఖ్యంగా గజ్జలు, పాదాల వ్రేళ్ల మధ్య, చంకల్లో అధిక చెమటవల్ల ఫంగస్ డెవలప్ అవుతుంది. ఈ క్రమంలో పరిశుభ్రత పాటించకపోతే 'ఆస్పర్జిల్లస్' అనే ఫంగస్ వ్యాపించి చెవులు, చర్మం, ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.

ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండాలా..?

ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండాలనే ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. కానీ అనుకోకుండా శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులు సంభవిస్తుంటాయి. అయితే వీటికి చాలా వరకు ఎవరికి వారే కారణం అవుతుంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముఖ్యంగా జీవన శైలిలో ప్రతికూల మార్పులు, పోషకాహార లోపాలు, క్షణం తీరికలేని పని పరిస్థితులు, నిరంతర ఆందోళనలు, సమయానికి తినకపోవడం, ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్‌కు దూరంగా ఉండటం వంటివి ఇందులో భాగంగా ఉంటున్నాయి. ఇవి సహజంగానే ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని దూరం చేస్తుంటాయి. కాగా ప్రస్తుతం ఈ సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నవారిలో ఎక్కువ మంది గృహిణులే ఉంటున్నారని నిపుణులు చెప్తున్నారు. జీవితంలో సంతోషంగా ఉండాలంటే కొన్ని సమస్యలను దూరం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలు నాలుగు విషయాలపై దృష్టి పెట్టాలని చెప్తున్నారు. అలాంటి వాటిలో ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్, క్వాలిటీ స్లీప్, మెడికల్ టెస్టులు, సరైన పోషకాహారం వంటివి ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్‌గా అమలు చేస్తే అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చునని, శరీరంలో వృద్ధాప్య ప్రక్రియను వేగవంతం కాకుండా అడ్డుకోవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే మానసిక వికాసానికి, ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్‌కు కూడా ఇవి చాలా ముఖ్యం.

ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ : ఇంటి పనుల్లో, కుటుంబ బాధ్యతల్లో నిమగ్నమవుతూ ఇప్పటికీ మహిళలు తమను తాము నిర్లక్ష్యం చేసుకుంటున్నవారు చాలా మందే ఉంటున్నారు. సమయానికి తినకపోవడంతోపాటు శారీరక వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండటం వారిలో అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతోంది. కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయని, బీపీ, మధుమేహం, గుండె జబ్బుల రిస్క్ తగ్గుతుందని చెప్తున్నారు. వారానికి కనీసం 4 నుంచి 5 రోజులు ప్రతిరోజూ 30 నుంచి 60 నిమిషాలు వ్యాయామాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అందుకు తగిన ఆహార నియమాలు పాటించాలి.

క్వాలిటీ స్లీప్ : ఆధునిక జీవనశైలిలో మహిళలను వేధిస్తున్న మరో సమస్య నిద్రలేమి లేదా నాణ్యమైన నిద్రలేకపోవడం. రకరకాల ఆలోచనలు, ఆందోళనలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఇందుకు దారితీస్తున్నాయి. కుటుంబంలో ఇతరులకు అనారోగ్యాలు వంటి సందర్భాలు కూడా గృహిణులను ఎక్కువగా కృంగదీస్తున్నాయి. కుటుంబంలోని ఎవరికి అనారోగ్యం చేసినా మహిళలు ఎక్కువగా ఆందోళన చెందుతున్నారని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. దీని కారణంగా వారు నాణ్యమైన నిద్రకు దూరం అవుతున్నారు. చివరకు అనారోగ్యాల బారినపడుతున్నారు. సమస్యలు సహజమే. కానీ ప్రతీ సమస్యకు పరిష్కారం ఉంటుందనే విషయం కూడా గుర్తుంచుకుంటే ఆందోళనలు దూరం అవుతాయని, తద్వారా నాణ్యమైన నిద్ర సాధ్యం అవుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు.

మెడికల్ టెస్టులు : చాలా మంది గృహిణులు తమకు వచ్చే శారీరక సమస్యలను చిన్నవిగా భావించి పట్టించుకోరు. చివరికి అవి పెద్ద అనారోగ్య సమస్యలుగా మారుతుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. క్యాన్సర్లు, లివర్ సమస్యలు, మధుమేహం వంటివి పెరిగిపోవడానికి వాటిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తించకపోవడమే కారణం అవుతోంది. కాబట్టి శరీరంలో ఏవైనా అనారోగ్య సూచనలు వారానికి మించి కనిపిస్తే వాటి నిర్ధారణకోసం మెడికల్ టెస్టులు చేయించుకోవాలని, తద్వారా ఏదైనా సమస్య ఉంటే అది పెరగకముందే నివారించుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పోషకాహారంపై ఫోకస్ : గృహిణులు చేసే పొరపాట్లలో సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం కూడా ఒకటి. ఇంటిల్లిపాది రుచికరమైన వంటకాలు చేసి పెట్టడం, కుటుంబాన్ని చూసుకోవడం, పనులు చక్కబెట్టడం ఇవన్నీ సక్రమంగా చేస్తున్న మహిళలు తాము మాత్రం సమయానికి తినడం లేదని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. కొందరు సమయానికి తింటున్నా సరైన పోషకాలు లేని ఆహారం తీసుకోవడం చివరికి వారి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోంది. కాబట్టి ఈ విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టాలని, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలని, అప్పుడే ఆరోగ్యాంగా, ఆనందంగా జీవించడం సాధ్యం అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు.

ఈ చెట్టు ఉంటే చాలు ఎలాంటి వ్యాధులు రావు

ప్రకృతి చాలా ఔషధాలను నార్మల్ గానే అందిస్తుంది. ఎన్నో మొక్కల్లో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. సరిగా వాడటం తెలియాలి కానీ ఇంటి వెనకాల పెరట్లోనే ఎన్నో రోగాలకు చెక్ పెట్టే మొక్కలు ఉంటాయి. ఆయుర్వేదం చేసే గొప్ప పని ఇదే. ఇంటి ముందు ఉన్న తులసికి పూజ చేస్తారు. ఇదే తులసిలో చెప్పలేనన్ని ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. మందారం, గులాబీ, తులసి, ఉసిరి ఇలా చాలా చెట్లతో ఎన్నో సమస్యలకు నార్మల్ గా చెక్ పెట్టవచ్చు. అయితే ఇప్పుడు ఉసిరి గురించి కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.ఉసిరిలో చాలా రకాల ఔషధ గుణాలున్నాయి. రోజుకో యాపిల్ తినలేని వారు ఒక ఉసిరి తింటే చాలు అంటారు పెద్దలు. అయితే కాయలు మాత్రమే అనుకోవద్దు. ఎందుకంటే ఉసిరి ఆకులతో కూడా శరీరానికి ఎన్నో బెనిఫిట్స్ అందుతాయి. ఎన్నో రకాల వ్యాధుల నయం చేయడంలో ఉసిరి ఆకులు ది బెస్ట్ మెడిసిన్ అనిపించుకున్నాయి. ప్రమాదకర హెపటైటిస్ వంటి వ్యాధులకు కూడా ఉసిరాకుతో చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. ఉసిరి ఆకులు చాలా వగరుగా ఉంటాయి. కాస్త తీపి రుచి కూడా మిళితం అవుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం మన శరీరంలో 3 రకాల దోషాలు ఉంటాయట. వాత, పిత్త, కఫ వంటి దోషాలు ఉంటాయి. ఈ దోషాలకు విరుగుడు ఉసిరి ఆకు అని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. ఉసిరి ఆకులు పప్పు వంటి వాటిల్లో వేసుకొని వండుకోవచ్చుట. ఇక పొడిలాగా మార్చి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. బ్లడ్ డిజార్డర్స్, ఇన్ఫ్లమేషన్, మలేరియా, యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇనెఫెక్షన్ వంటి 120 వ్యాధుల చికిత్సలో ఈ ఉసిరిని వాడుతున్నారు. కేవలం ఉసిరి ఆకుల వల్ల కూడా ఎన్నో వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు అన్నమాట.ఉసిరి ఆకుల పొడి తీసుకుంటే.. కడుపులో అల్సర్ సమస్య నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఉసిరి ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ-ఆక్సిడెంట్, యాంటీ-వైరల్ లక్షణాల వల్ల లివర్ డ్యామేజ్ నుంచి కూడా దూరంగా ఉండవచ్చు. అలానే లివర్ ఫంక్షనింగ్ కు మెరుగు అవడానికి

తోడ్పడుతుంది ఉసిరి. ఉసిరిలోని పోషకాలు.. కాలేయ కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షించడంలో సహాయం చేస్తాయి. ఉసిరి ఆకుల పొడిని తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, కఫం, జ్వరాల వంటి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

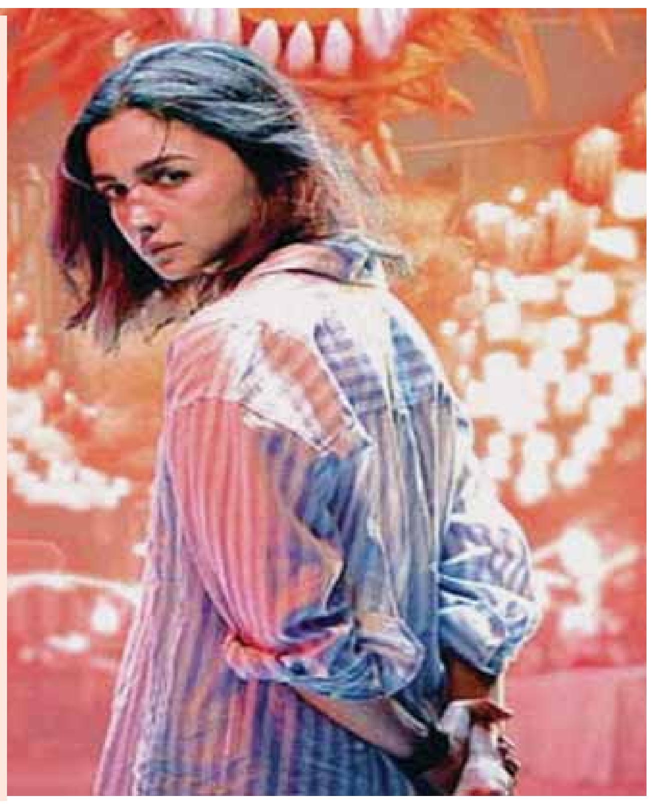
సినిమా

'స్వాగ్'లో రుక్మిణీదేవిగా రీతు వర్మ

అందం, ప్రతిభ గల అతి తక్కువ మంది తెలుగు హీరోయిన్స్ లో ఒకరు రీతు వర్మ. పెళ్లి చూపులు, టక్ జగదీశ్, వరుడు కావలెను, కనులు కనులను దోచాయంటే వంటి చిత్రాలతో ప్రేక్షకుల్లో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది రీతు వర్మ. ఫిలింమేకర్స్ లో ప్రామిసింగ్ యంగ్ యాక్ట్రెస్ గా పేరు సంపాదించుకుంది. తెలుగుతో పాటు తమిళంలోనూ పలు క్రేజీ ప్రాజెక్ట్స్ చేస్తోంది రీతు వర్మ. ఆమె అప్ కమింగ్ రిలీజ్ స్వాగ్ తో మరోసారి ప్రేక్షకుల్ని అలరించబోతోంది.స్వాగ్ సినిమాలో వింజామర వంశ మహారాణి రుక్మిణీ దేవి పాత్రలో రీతు వర్మ కనిపించనుంది. మహారాణి రుక్మిణీదేవి పాత్రతో ఆమె అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తోంది. స్వాగ్ లో రీతు వర్మ క్యారెక్టర్ హైలైట్ కానుందనే అంచనాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ఛాలెంజింగ్ క్యారెక్టర్స్ చేసేందుకు ఇష్టపడే రీతు వర్మ..మహారాణి రుక్మిణీదేవి పాత్ర కోసం ప్రత్యేకంగా సన్నద్ధమైంది. ఆమె ఎఫర్ట్ స్క్రీన్ మీద కనిపించబోతోంది. ప్రస్తుతం రీతు వర్మ తెలుగుతో పాటు తమిళంలోనూ పలు ఇంట్రెస్టింగ్ ప్రాజెక్ట్స్ చేస్తోంది. హాట్ స్టార్ కోసం ఓ వెబ్ సిరీస్ లో నటిస్తోంది. రీతు వర్మకు ఈ సిరీస్ డిజిటల్ డెబ్యూ కానుంది. శ్రీ విష్ణు హీరోగా పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణంలో దర్శకుడు హసిత్ గోలి రూపొందించిన స్వాగ్ మూవీ అక్టోబర్ 4న థియేటర్స్ లోకి రానుంది.

యూనివర్సల్ కాన్సెప్ట్‌తో జిగ్రా

సినిమాకు భాషతో, హద్దులతో సంబంధం లేదు. అందుకు ఉదాహరణగా నిలుస్తోంది 'జిగ్రా' మూవీ. ఆలియా భట్, వేదాంగ్ రైనా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంపై బాలీవుడ్‌లో మంచి అంచనాలున్నాయి. ఇప్పుడు ఈ అంచనాలు దక్షిణాదికీ వ్యాపించనున్నాయి. మంచి సినిమాలకు తన వంతు మద్దతు తెలియజేసే హీరో రానా దగ్గుబాటి ఈ సినిమాను తెలుగులో విడుదల చేయటానికి సిద్ధమయ్యారు. ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో ఏషియన్ సురేష్ ఎంటర్‌టైన్ మెంట్ ద్వారా రానా విడుదల చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా హిందీ ట్రైలర్ విడుదలై అంచనాలను పెంచిన సంగతి తెలిసిందే. కాగా తెలుగు ట్రైలర్‌ను హీరో రామ్‌చరణ్ విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ సి.ఇ.ఒ అపూర్వ మెహతా మాట్లాడుతూ, 'ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రమైన బాహుబలి, ఘాజి ఎటాక్ వంటి సినిమాలతో ధర్మ ప్రొడక్షన్స్‌తో రానా దగ్గుబాటికి మంచి అనుబంధం ఏర్పడింది. ఇప్పుడు 'జిగ్రా' తెలుగు విడుదల కోసం రానాతో, ఏషియన్ సురేష్ ఎంటర్‌టైన్మెంట్ సంస్థతో చేతులు కలపటం గర్వంగా ఉంది. దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న సినీ ప్రేక్షకులకు మంచి సినిమాలను అందించాలనే మా అంకితభావం మరోసారి దీంతో స్పష్టమవు తోంది. తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరి చితురాలైన ఆలియా భట్‌తో పాటు వేదాంగ్ రైనా అద్భుతమైన నటన ప్రేక్షకులకు ఓ గొప్ప సినిమాటిక్ ఎక్స్‌పీరియెన్స్‌ను అందించ నుంది. ఈ సినిమాను ప్రపంచవ్యాప్తంగా బ్రహ్మాండంగా విడుదల చేయటానికి సమాయత్తమవుతున్నాం' అని తెలిపారు.



రాంచరణ్ ఫ్యాన్స్‌కు పండగే

గేమ్ ఛేంజర్ రా మచ్చా మచ్చా లిరికల్ వీడియో సాంగ్

రాంచరణ్ టైటిల్ రోల్‌లో నటిస్తున్న చిత్రం గేమ్‌ఛేంజర్ స్టార్ డైరెక్టర్ శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ భామ కియారా అద్వానీ, రాజోలు సుందరి అంజలి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్‌లో నటిస్తున్నారు. ఈ మూవీ నుంచి ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న సెకండ్ సింగిల్ రా మచ్చా మచ్చా ప్రోమో నెట్టింట వైరల్ అవుతుండగా.. తాజాగా లిరికల్ వీడియో సాంగ్‌ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. రాంచరణ్ స్టైలిష్ డ్యాన్స్‌తో అభిమానులకు అదిరిపోయే ట్రీట్ ఇవ్వబోతున్నట్టు విజువల్స్ చెప్పకనే చెబుతున్నాయి. ఎస్ థమన్ చెప్పినట్టుగా ఈ సాంగ్‌తో రాంచరణ్ అభిమానులను థ్రిల్ చేయడం పక్కా అని తెలిసిపోతుంది. గేమ్ ఛేంజర్ నుంచి ఇప్పటికే విడుదల చేసిన జరగండి జరగండి సాంగ్‌కు మంచి స్పందన వస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని 2024 డిసెంబర్ 20న విడుదల చేస్తున్నట్టు ఇప్పటికే ప్రకటించారు మేకర్స్. తెలుగు, తమిళం, హిందీ భాషల్లో సందడి చేయనున్న గేమ్ ఛేంజర్‌లో నవీన్ చంద్ర, సునీల్, శ్రీకాంత్, బాలీవుడ్ యాక్టర్ హ్యారీ జోష్, కోలీవుడ్ యాక్టర్లు ఎస్‌జే సూర్య, సముద్రఖని, కన్నడ నటుడు జయరామ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో కథానుగుణంగా రాంచరణ్ తండ్రీ కొడుకులుగా కనిపించబోతున్నాడని ఇన్‌సైడ్ టాక్.

నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లోనూ అదే దూకుడు

టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్‌గా నాని సరిపోదా శనివారం..!

న్యాచురల్ స్టార్ నాని ఇటీవలే సరిపోదా శనివారం సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చాడని తెలిసిందే. ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సూపర్ వసూళ్లు రాబట్టింది. కాగా ఓ వైపు ఈ సక్సెస్‌ను ఫుల్ ఎంజాయ్ చేస్తూనే.. మరోవైపు కొత్త సినిమాల షూటింగ్స్‌తో బిజీగా మారిపోయాడు నాని. కాగా థియేటర్లలో అందరినీ ఇంప్రెస్ చేసిన ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 26న నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లోకి కూడా ఎంట్రీ ఇచ్చిందని తెలిసిందే. ముందుగా ఊహించినట్టుగానే సరిపోదా శనివారం డిజిటల్ ఎంట్రీ ఇచ్చినప్పటి నుంచి నంబర్ 1 స్థానంలో ట్రెండింగ్‌లో నిలుస్తోంది. సినిమాను థియేటర్లలో మిస్సయిన మూవీ లవర్స్, ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో ఈ చిత్రాన్ని ఫుల్ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారని తాజా వార్త క్లారిటీ ఇచ్చేస్తుంది. ఈ చిత్రం తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ చిత్రానికి జేక్స్ బిజోయ్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచిందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. మేకర్స్ ఇటీవలే సరిపోదా శనివారం నుంచి జేక్స్ బిజోయ్ కంపోజ్ చేసిన (ఓఎస్‌టీ) ఒరిజినల్ సౌండ్ ట్రాక్‌ను విడుదల చేయగా.. నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. వివేక్ ఆత్రేయ దర్శకత్వంలో నాని 31గా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రాన్ని పాన్ ఇండియా స్థాయిలో రిలీజ్ చేయగా.. ఇతర భాషల్లో %ూబతీఝం ూఖబతీఝఎ% టైటిల్‌తో విడుదల చేశారు. ఈ మూవీలో గ్యాంగ్ లీడర్ ఫేం ప్రియాంక ఆరుళ్ మోహన్ హీరోయిన్‌గా నటించగా.. కోలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ ఎస్‌జే సూర్య (%ూజీ ూబతీఝష్ట్ర%) కీలక పాత్రలో నటించాడు. యూనిక్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా తెరకెక్కిన ఈ మూవీని డీవీవీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ బ్యానర్‌పై డీవీవీ దానయ్య నిర్మించారు.

పిలక-గిలకగా సప్తగిరి, బ్రహ్మానందం

మంచు విష్ణు కన్నప్ప నయా లుక్ వైరల్

టాలీవుడ్ యాక్టర్ మంచు విష్ణు టైటిల్ రోల్‌లో నటిస్తోన్న చిత్రం కన్నప్ప బాలీవుడ్ డైరెక్టర్ ముఖేశ్ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. గ్లోబల్ స్టార్ ప్రభాస్, మోహన్‌బాబు, మోహన్ లాల్, నయనతార, మధుబాల, శరత్‌కుమార్, శివరాజ్‌కుమార్, ఐశ్వర్య కీలక పాత్రలు పోషిటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే మేకర్స్ ఈ మూవీ నుంచి లాంచ్ చేసిన టీజర్, పోస్టర్లు నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఇక కన్నప్పలో కీలక పాత్రధారులుగా న్ను తిన్నడు, ముండడు, చండుడు, మారెమ్మ పాత్రలకు సంబంధించిన పోస్టర్లను కూడా విడుదల చేశారు. ఈ స్టిల్స్ ఇప్పటికే ఆన్‌లైన్‌లో హల్ చల్ చేస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ మూవీ నుంచి బ్రహ్మానందం, సప్తగిరి లుక్ షేర్ చేశారు. ఇందులో పిలక-గిలక పాత్రల్లో కనిపించబోతున్నట్టు తెలియజేశారు. కన్నప్పలో ఈ ఇద్దరు కామెడీతో నవ్వించబోతున్నారని తాజా లుక్ చెబుతోంది. చేపకు ఈత, పులికి వేట, కోకిలకు పాట నేర్పిన గుగ్గురువులు, అడవికే పాఠాలు చెప్పడానికి వస్తే.. అంటూ ఇచ్చిన క్యాప్షన్ ఆసక్తిని పెంచుతోంది. కన్నప్పలో బాలీవుడ్ యాక్టర్ అక్షయ్‌కుమార్ శివుడిగా కనిపించబోతున్నాడు. ఈ చిత్రానికి మెలోడీ బ్రహ్మ మణిశర్మ, స్టీఫెన్ దేవసి మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నాడు. ఈ మూవీని 24 ఫ్రేమ్స్ ఫ్యాక్టరీ, %ూబు జుత్‌వతీఖఅఎవత్% బ్యానర్లపై సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీకి పరుచూరి గోపాలకృష్ణ, బుర్రా సాయిమాధవ్, తోట ప్రసాద్ స్క్రీన్‌ప్లే అందిస్తున్నారు. మంచు విష్ణు తొలిసారి పాన్ ఇండియా మార్కెట్‌పై ఫోకస్ పెట్టడంతో సినిమాపై అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి.

Editor, printer, published Owned by CHINTHALA RAMAKRISHNA Gummadidala (M&V) SANGAREDDY DIST TELANGANA State 502313 ph 8499902850/RNI NO:TELTEL/2022/81794