



సమస్య ఏదైనా జరగ కోసం జనతా...
ఇదే మా ఆదేశం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి సుస్థ వారధి మీదేయాలి ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి...
వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసేది మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలబీస్తూ, నిత్యాన్ని దగ్గరే తేలుస్తుంది జనతా...
రండి...మీ కల్యాణ కదంబి...
మీ గతాన్ని విలపించండి...
అందరం కలిసికట్టుగా...
"జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడండి...!!
మొక్కుకోని ఓట్లతో వదిలేద్దాం... తగ్గదేలే...!
జనం కోసం "జనతా"..
బెత్తూరుకులు...
సంప్రదించాల్సిన మొదటి నంబర్.. 7989867251
- ఎడిటర్

సోమనాథ్ ఆలయంలో ప్రధాని మోదీ పూజలు

గిర్ సోమనాథ్: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గుజరాత్ లోని గిర్ సోమనాథ్ జిల్లాలోని సోమనాథ్ ఆలయాన్ని దర్శించుకున్నారు. గుజరాత్ పర్యటనలో భాగంగా ఆదివారం సోమనాథ్ దివ్యక్షేత్రాన్ని సందర్శించి.. ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. తొలుత జామీనగర్ జిల్లాలోని జంతు సంరక్షణ, పునరావాస కేంద్రమైన పన్ తారామ సందర్శించిన మోదీ.. ఆ తర్వాత 12 జ్యోతిర్లింగాల్లో మొదటి జ్యోతిర్లింగమైన సోమనాథుడి ఆలయానికి వెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు ఆచరించారు.

మిగతా 2 లో

దేశాన్ని మార్చే శక్తి యువతకే ఉంది

• ఓటమి నుంచే అద్భుతమైన ఆవిష్కరణలు
• ఐబిఓ-హెచ్ లో ఉపరాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్ ఖడ్



పదేళ్లు ఎస్ఎల్బీసీని పక్కన పెట్టిన బీఆర్ఎస్

బిల్లులు చెల్లించలేదు.. విద్యుత్ నిలిపివేశారు కాళేశ్వరం, దేవాదులలో ప్రమాదాలు జరిగితే నాటి పెద్దలు వెళ్లనేలేదు

- ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఎస్ఎల్బీసీ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేస్తాం
- ఎస్ఎల్బీసీ సారంగాన్ని పరిశీలించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- సారంగ ప్రమాదంపై మరో 2,3 రోజుల వరకు ఏమీ చెప్పలేం
- బాధిత కుటుంబాలను ప్రభుత్వం ఆదుకుంటుందని వెల్లడి



కేసీఆర్ సంతకం యమపాశమైంది

- కృష్ణా జిల్లాలో 511 టీఎంసీలు ఏపీకి ఇచ్చింది ఆయనే
- రాష్ట్ర ప్రజలపై కిషన్ రెడ్డి పగబట్టారు
- వనపర్తిని లభిష్ట పథంలో నిలిపే బాధ్యత నాది
- ప్రజాపాలన-ప్రగతిబాట సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

02

మహబూబ్ నగర్, జనతా న్యూస్: శ్రీశైలం ఎడమగట్టు కాలువ సారంగం (ఎస్ఎల్బీసీ) కూలిన ఘటన పై అధికార, ప్రతిపక్షాలు ఐక్యంగా నిలవాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రమాదంలో చిక్కుకున్న వారిని రక్షించేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని రకాల చర్యలు చేపడుతోందని, రెండు మూడు రోజుల వరకు ఏ విషయం అధికారికంగా చెప్పలేమని స్పష్టం చేశారు. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా అమ్రాబాద్ మండలం దోమలపెంట నమీవంలో ప్రమాదం చోటు చేసుకున్న ఎస్ఎల్బీసీ సారంగాన్ని సీఎం ఆదివారం సాయంత్రం పరిశీలించారు. మంత్రి లు శి త్తమకుమార్ రెడ్డి, జూపల్లె కృష్ణారావు, ఎమ్మెల్యేలు వంశీకృష్ణ, బాలూ నాయక్ లతో కలిసి సారంగంలోకి వెళ్లి సహాయ చర్యల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు, జాతీయ, రాష్ట్ర సంస్థలతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి విలేజరులతో మాట్లాడారు. “ఎస్ఎల్బీసీ ప్రాజెక్టును 2005-06లో నాటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధునాతన సాంకేతికతతో మిగతా 2 లో

రెండున్నరేళ్లలో మామునూరు ఎయిర్ పోర్టు పూర్తి

- యువతకు పెద్దఎత్తున ఉద్యోగాలు
- ప్రధాని మోదీ చొరవతోనే వరంగల్ కు విమానాశ్రయం
- ఏవియేషన్ హబ్ గా తెలంగాణ
- కేంద్ర మంత్రులు రామ్మోహన్ నాయుడు, కిషన్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, జనతా న్యూస్: తెలంగాణను ఏవియేషన్ హబ్ గా చేయాలన్న ఆలోచన ఉందని.. తద్వారా ఏరోస్పేస్ తయారీ రంగంలో యువతకు పెద్దఎత్తున ఉద్యోగాలు లభిస్తాయని పౌరవిమానయానశాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. “ప్రస్తుతం విదేశాల్లో విమానాలు తయారవుతున్నాయి. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విమానాల తయారీ రంగాన్ని దేశానికి తీసుకురావాలని గట్టిగా కృషి చేస్తున్నారు. ఈ రంగాన్ని హైదరాబాద్ కు తీసుకురావాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం. ప్రధాని జోక్యం చేసుకోవడంతోనే వరంగల్ కు విమానాశ్రయం వచ్చింది.

450 మంది రైతులను పొట్టన పెట్టుకున్న కాంగ్రెస్

48 గంటల్లో నీళ్లువ్వకపోతే ఉత్తమ్ ఛాంబర్ ఎదుట ధర్నా చేస్తా

బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్

ఎల్లారెడ్డిపేట, జనతా న్యూస్: “ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గద్దెనెక్కిన తర్వాత నీళ్లు పాతాళానికి చేరా యి.. నిధులు దిల్లీకి వెళ్లాయి.. నియమకాలు గాలికి పోయాయి.. ఇప్పటి వరకు 450 మంది రైతులను ఈ సర్కారు పొట్టన పెట్టుకుంది.. రాబోయే 48 గంటల్లో వ్యవసాయానికి సరిపడా సాగునీటిని విడుదల చేయకపోతే నేనే స్వయంగా మంత్రి ఉత్తమ్కుమార్ రెడ్డి ఛాంబర్ ఎదుట ధర్నా చేస్తా..” అని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ధ్వజమెత్తారు.



ఆ 3 ప్రాజెక్టులకు నిధులు రాబట్టడంపై దృష్టి

అధికారులతో మంత్రి ఉత్తమ్ సమీక్ష



ప్రమాద స్థలానికి కాకుండా.. ఎన్నికల ప్రచారానికి వెళ్లంది మీరే



- వైఫల్యాన్ని కప్పి పుచ్చుకోవడానికే నాపై సీఎం విమర్శలు : హరిశ్ రావు
- ఎస్ఎల్బీసీ ఘటనపై సిటింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్



‘మహాలక్ష్మి’కి రూ.5,500 కోట్లు కేటాయించాలి

- 1,500 కొత్త బస్సులకు రూ.600 కోట్లు అవసరం
- బడ్జెట్ లో భారీగా నిధులు కేటాయించాలని సర్కారుకు ఆర్డీసీ

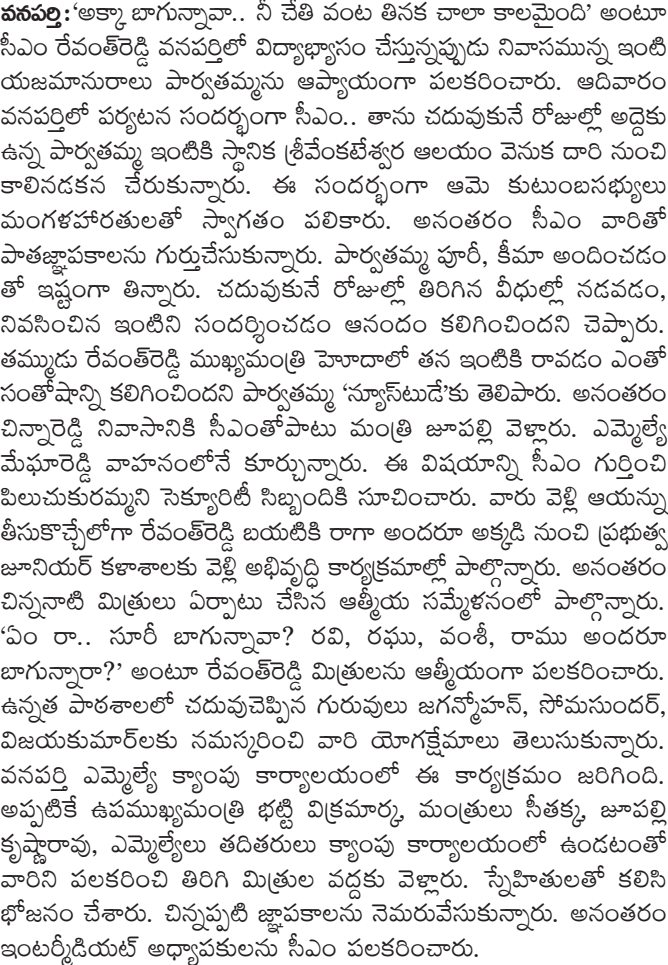
బీఆర్ఎస్ నాయకుడికి కేసీఆర్ ఆర్థిక సాయం

హైదరాబాద్ జనతా న్యూస్: అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న బీఆర్ ఎస్ నాయకుడికి ఆ పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ రూ.10 లక్షల ఆర్థిక సాయాన్ని అందజేశారు. భారాస పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, ఖమ్మం పట్టణ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు డోకుపర్తి సుబ్బా రావు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న విషయం తెలుసు కున్న పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ ఆదివారం ఆయనను ఎర్రపల్లి నివాసానికి పిలిపించుకున్నారు. వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం సుబ్బారావుకు రూ.10 లక్షల చెక్కును అందజేశారు.



నాటకరంగ కళాకారులకూ పురస్కారాలు

భక్త రామదాసు జయంతి ఉత్సవాల్లో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి



కలిసి ఆ యాత్రకు వెళ్తానని నా కుమార్తె కోరడంతో పెళ్ళాంటి నాయంతో అక్కడకు వచ్చిందామ. ఆ సమయంలో కొందరు యువకులు వారిని వెంటబడినే వెళ్ళించారు. అద్దకున్న భద్రతా సిబ్బందిపైనా దురుసుగా ప్రవర్తించారు. గజరాజు పర్యటన లేదు నేను ఇంటికి రాగానే మా అమ్మాయి ఈ విషయం చెప్పింది. ఓ ఎంపీ నంబి మంత్రి కుమార్తె ఇటువంటి దుస్థితి ఎదురైతే.. సాధారణ మహిళలు పరిస్థితి ఏంటో ఆర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ ఘటనపై పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి ఫిర్యాదు చేశా” అని కేంద్ర మంత్రి ఖడ్గే మీడియాకు వెల్లడించారు. ఇదే అంశంపై రక్తా ఖడ్గే మామ, మాజీ మంత్రి ఏకీకాంత్ ఖడ్గే మాట్లాడుతూ.. “ఈ యువకులు కరుగుగట్తిన నేరస్థులు. మహారాష్ట్రలో ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. ఈ అబ్బాయిలు కరుగుగట్తిన నేరస్థులు. మహారాష్ట్రలో మహిళలపై నేరాలు పెరుగుతున్నాయి. నేరస్థులు పోలీసులకు భయపడటం లేదు. బాధిత అమ్మాయిలు ఫిర్యాదు చేయడానికి ముందుకు రావడం లేదు. వారి తల్లిదండ్రులు మాకు తమ కుమార్తెల పేర్లు బయటకు రావద్దని భావిస్తున్నారు. కాదు ప్రత్యామ్నాయం లేకనే ఫిర్యాదు చేశాం” అన్నారు. “పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లితే రెండు గంటలు మమ్మల్ని కూర్చోబెట్టారు. అమ్మాయిలు విషయం కావడంతో పునరాలోచించు కోవాలని పోలీసులు మాకు చెప్పారు. యువకులు పోలీసులపైనా దాడి చేసిన సందర్భాలున్నాయి. వాళ్లు ఎంతగా తగిలితే ఏదీ బిల్డి ఊహించుకోవచ్చు. వీళ్లకు రాజకీయ నాయకుల అండ ఉంది. ఇదే విషయంలో డీఎస్పీ, బజ్జీతోనా మాట్లాడొచ్చా” అని ఖడ్గే ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడణవీస్ స్పందించారు. నిందుతులు ఓ రాజకీయ పార్టీకి చెందినవాళ్లనీ, అందులో కొందరిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారని చెప్పారు. వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. తాజా పరిణామంపై కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు హర్షవర్ధన్ సమాలోచనా మాట్లాడుతూ.. “మహాయుద్ధ ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా క్షీణించాయని మండిపడ్డారు.

ఇంటి రుణం వాయిదాల భారం తగ్గేలా



వడ్డీ అధికంగా ఉంటే..

గృహరుణం తీసుకున్న బ్యాంకు/ఆర్థిక సంస్థ అధిక వడ్డీని వసూలు చేస్తుంటే వీలునుబట్టి తక్కువ వడ్డీకి ఉన్న బ్యాంకు/సంస్థకు మీ రుణాన్ని మార్చుకోండి. లేదా అదే బ్యాంకులో తక్కువ వడ్డీకి మారేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. కొంత రుసుము చెల్లించి, కొత్త వడ్డీ రేటుకు మారిపోవచ్చు. మీ ప్రామాణిక వడ్డీ రేటు ఎంసీఎల్ఆర్లో ఉంటే.. వెంటనే దాన్ని రెపో ఆధారిత రుణ వడ్డీ రేటుకు మార్చండి.

ముందుగానే చెల్లించండి

చేతిలో ఉన్న డబ్బు ఉన్నప్పుడు గృహరుణం అసలును చెల్లించడం ద్వారా దీర్ఘకాలంలో వడ్డీ భారాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు మీరు 20 ఏళ్లకు రూ.20 లక్షల రుణాన్ని 8 శాతం వడ్డీకి తీసుకున్నారనుకుందాం. మొత్తంగా మీరు రూ.25.18 లక్షల వడ్డీ చెల్లించాల్సి వస్తుంది. అదే మీరు ఏటా రుణ మొత్తంలో 5 శాతం ముందస్తుగా చెల్లించారనుకోండి. అప్పుడు మీ రుణం 125 నెలల్లోనే తీరిపోతుంది. రూ.11.46 లక్షల వడ్డీ మిగులుతుంది.

కొన్నేళ్ల తర్వాత ఆర్బీఐ రెపో రేటును తగ్గించింది. రాసున్న రోజుల్లో ఇంకాస్త తగ్గే అవకాశాలూ లేకపోలేదని ఆర్థిక నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో గృహరుణ గ్రహీతలు తమ వాయిదాల భారాన్ని తగ్గించుకునేందుకు ఉన్న మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నారు.

ఇల్లు.. ఒక వ్యక్తి జీవిత కాలంలో అతి పెద్ద పెట్టుబడి... గృహరుణమూ దీర్ఘకాలం కొనసాగుతుంది. ఏళ్లపాటు వాయిదాలను చెల్లిస్తూ వెళ్లడం కొంచెం కష్టంతో కూడుకున్నదే. అందుకే, సాధ్యమైనంత వరకూ ఎంతో కొంత దానిని మిగుల్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

కొత్తగా రుణం తీసుకుంటే..

గృహరుణ వడ్డీ రేటు మీ నెలవారీ వాయిదాలను నిర్ణయిస్తుంది. వడ్డీ రేటు తక్కువగా ఉంటే.. వాయిదా మొత్తమూ తగ్గుతుంది. గృహరుణ మార్కెట్లో ఎన్నో సంస్థలున్నాయి. తక్కువ వడ్డీకి రుణం ఇస్తున్న సంస్థను ఎంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఉదాహరణకు రూ.50లక్షల గృహరుణాన్ని 20 ఏళ్ల వ్యవధికి 8.5 శాతం వడ్డీకి తీసుకున్నారనుకుందాం. అప్పుడు ఈఎంఐ రూ. 43,391

అవుతుంది. కానీ, మరో సంస్థ 8 శాతానికే.. రుణం ఇస్తుంది అనుకుందాం. అప్పుడు ఈఎంఐ రూ.41,822 అవుతుంది. చూశారా.. అర శాతం తక్కువ వడ్డీ రేటుకు రుణం తీసుకుంటే నెలకు దాదాపు 1569 వరకూ ఆదా చేసుకోవచ్చు. మంచి క్రెడిట్ స్కోరు ఉన్న వారికి, ఆదాయం అధికంగా ఉన్న వ్యక్తులకు బ్యాంకులు కాస్త తక్కువ రేటుకే రుణాలనిస్తాయి. వ్యవధి అధికంగా ఉంటే ఈఎంఐ తక్కువగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు రూ.60 లక్షల రుణాన్ని 8.5 శాతం వడ్డీకి 20 ఏళ్లకు తీసుకున్నారనుకోండి. అప్పుడు ఈఎంఐ రూ.52,069 అవుతుంది. అదే 30 ఏళ్ల వ్యవధిని ఎంచుకుంటే నెల వాయిదా రూ.46,135 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. వ్యవధి పెరిగితే చెల్లించే వడ్డీ మొత్తం పెరుగుతుందని మర్చిపోవద్దు. పై ఉదాహరణ తీసుకుంటే.. 20 ఏళ్లలో వడ్డీ రూ.64,96,655

పడుతుంది. 30 ఏళ్ల వ్యవధికి రూ.1,06,08,531 చెల్లించాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి, వ్యవధి నిర్ణయించుకునేటప్పుడు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోండి. ఎక్కువ వ్యవధికి తీసుకున్నా మధ్యలో కొంత మొత్తం చెల్లించడం ద్వారా వడ్డీ భారం తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంది.

చేతి నుంచి ఎక్కువగా...

ఇల్లు విలువలో దాదాపు 80 శాతం వరకూ రుణం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. రుణం అధికంగా తీసుకుంటే ఈఎంఐ ఎక్కువగా చెల్లించాల్సి వస్తుంది. సొంతంగా ఎంత మేరకు సమకూర్చుకోగలరు అనేది చూసుకోండి. మిగతా మొత్తాన్నే రుణంగా తీసుకోండి. ఫలితంగా చెల్లించే వడ్డీ భారం తగ్గుతుంది.



డీప్ సీక్ హవా..

ఏడాదికి 200 మిలియన్ డాలర్లకు పైగా ఆదాయం

చైనాకు చెందిన ఏబి స్టార్ప్ డీప్ సీక్ దూకుడు కొనసాగుతోంది. వీ3, ఆర్1 మోడళ్ల విడుదలతో మొత్తం ఇండస్ట్రీనే కుదిపేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే వీటిపై ఖర్చు, లాభాలకు సంబంధించి కీలక విషయాలను కంపెనీ వెల్లడించింది. బాగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్న ఈ మోడళ్ల నుంచి రోజుకు వ్యయ- లాభ మార్పిడి నిష్పత్తి 545 శాతం వరకు ఉంటుందని పేర్కొంది. అయితే వాస్తవిక ఆదాయం దీని కంటే తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలిపింది. డీప్ సీక్ వినియోగంతో వచ్చే ఆదాయం గురించి కంపెనీ కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాల్ని పంచుకుంది. “ఒక హెచ్800 చిప్ ను అద్దెకు తీసుకొనేందుకు గంటకు 2 డాలర్లు ఖర్చవుతుందని అనుకుంటే.. అలా వీ3, ఆర్1 మోడళ్లకు మొత్తం రోజువారీ ఖర్చు 87,072 డాలర్లు అవుతుంది. ఇలా మోడళ్లపై సైద్ధాంతికంగా రోజువారీ ఆదాయం 5,62,027 డాలర్లు వస్తుందని అంచనా. అలా ఖర్చు- లాభ నిష్పత్తి 545 శాతంగా ఉంటుంది. ఈ లెక్కన ఏడాదికి 200 మిలియన్ డాలర్లు పైగా ఆదాయం లభిస్తుంది” అని తెలిపింది. అయితే వాస్తవంగా ఈ ఆదాయం తక్కువగా ఉంటుందని పేర్కొంది. ఆర్1 మోడల్ వెబ్, యాప్ యాక్సెస్ సేవలు ఉచితంగా అందిస్తుండటంతో మార్పిడపై ఆ ప్రభావం ఉంటుందని తెలిపింది. హంగ్గోకు చెందిన ఏబి రీసెర్చ్ సంస్థ డీప్ సీక్ లాభాల మార్పిడను వెల్లడించడం ఇదే మొదటిసారి. అయితే, ఈ ఏడాది మేలో మరింత సామర్థ్యంతో పనిచేసే ఆర్2 పేరుతో కొత్త వెర్షన్ ను లాంచ్ చేసేందుకు ఆ సంస్థ సన్నాహాలు చేస్తోందని సమాచారం. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ పై పెద్ద టెక్ సంస్థలు భారీ మొత్తంలో ఖర్చు చేస్తున్నాయి. లేటెస్ట్ ఏబి మోడళ్ల తయారీ కోసం ఓ.పీఐఏబి, గూగుల్, మైక్రోసాఫ్ట్ వంటి సంస్థలు బిలియన్ల కొద్దీ డాలర్లు ధారపోస్తున్నాయి. అదే సమయంలో డీప్ సీక్ మాత్రం కేవలం 6 మిలియన్ డాలర్లతో లేటెస్ట్ ఏబి మోడల్ ను రూపొందించి ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఇది తీసుకొచ్చిన ఆర్1, వీ3 మోడళ్లతో సడిచే వెబ్, చాట్ బోట్లు తీసుకొచ్చిన కొద్ది రోజుల్లోనే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజాదరణ పొందాయి. దాని డీప్ సీక్- వి3 మోడల్ కు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు తక్కువ సామర్థ్యం గల ఎన్విడీయూ హెచ్800 చిప్లను ఉపయోగించినట్లు పేర్కొంది. అయితే, ఈ ఆర్1 ఏబి మోడల్ పూర్తిగా ఉచితం కావడంతో ఒక్కసారిగా విశేష ఆదరణను సొంతం చేసుకుంది. ఈ ఎఫెక్ట్ తో అమెరికా స్టాక్ మార్కెట్ లోని టెక్ షేర్ల సప్లై పోయిన విషయం తెలిసిందే.

మేనల్లుడు ఆకాశ్ ను పార్టీ బాధ్యతల నుంచి తొలగించిన మాయావతి

లక్నో: బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు మాయావతి తన రాజకీయ వారసుడిగా మేనల్లుడు ఆకాశ్ ఆనంద్ ను ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. కాగా తాజాగా నిర్వహించిన పార్టీ సమావేశం అనంతరం ఆకాశ్ విషయంలో ఆమె సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. పార్టీకి చెందిన అన్ని పదవుల నుంచి అతడిని తొలగిస్తున్నట్లు ఆదివారం ప్రకటించారు. పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా వ్యవహరిస్తున్న అతడి తండ్రి ఆనంద్ కుమార్ తో పాటు రాజ్యసభ ఎంపీ రామ్ జీ గౌతమ్ ను కొత్త జాతీయ స్థాయి సమన్వయ కర్తలుగా నియమిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సంస్థాగత నిర్మాణాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని బహుజన సమాజం అభివృద్ధి చెందడం రాష్ట్ర ప్రగతికి మాత్రమే కాకుండా యావత్ దేశాభివృద్ధికి అవసరమని మాయావతి ఉద్ఘాటించారు. బీఎస్పీ వ్యవస్థాపకుడు కాన్హిరామ్ జన్మదిన వేడుకలకు సంబంధించిన ప్రణాళికలను వివరిస్తూ.. ఆయన సిద్ధాంతాలను పార్టీ ఎప్పటికీ నిబద్ధతతో పాటిస్తుందని అన్నారు. వాటి ప్రకారమే పార్టీలో పని చేసే తన కుటుంబసభ్యులను తాను ఎన్నడూ వ్యతిరేకించలేదని తెలిపారు. అయితే పార్టీ విధానాలకు హాని కలిగించే విధంగా వారిలో ఎవరైనా తన పేరును దుర్వినియోగం చేస్తే, వెంటనే వారిని పార్టీ నుంచి తొలగిస్తానని పేర్కొన్నారు. ఈ నియమానికి అనుగుణంగానే బీఎస్పీ సంస్థాగత బలాన్ని బలహీనపరచ దానికి ప్రయత్నించిన ఆకాశ్ మామ అశోక్ సిద్ధార్థ్ ను గతంలో పార్టీ నుంచి



బహిష్కరించారని.. ఇప్పుడు తన అల్లుడు ఆకాశ్ ఆనంద్ ను కూడా పార్టీ బాధ్యతల నుంచి తప్పిస్తున్నానని స్పష్టం చేశారు. సిద్ధార్థ్ చర్యలు ఇప్పటికే ఆకాశ్ రాజకీయ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుండడం వల్ల తాను ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తన సోదరుడు ఆనంద్ కుమార్ కు పార్టీ వ్యవహారాలను నిర్వహించగల సామర్థ్యం ఉందని.. అతడిపై తాను పెట్టుకున్న నమ్మకాన్ని ఎన్నడూ పమ్ముకొనియేలేదని అన్నారు. బీఎస్పీ అధ్యక్షురాలు మాయావతి గతంలో తన రాజకీయ వారసుడిగా మేనల్లుడు ఆకాశ్ ఆనంద్ ను ప్రకటించి.. తర్వాత ఆ నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకున్నారు. ఆకాశ్ ఇంకా పరిణతి సాధించలేదని అప్పట్లో పేర్కొన్నారు. మరలా గతేడాది జూన్ లో ఆయనను తన రాజకీయవారసుడిగా.. పార్టీ జాతీయ సమన్వయకర్తగా ప్రకటించారు. పార్టీలో పూర్తి పరిణతితో పనిచేసేందుకు ఆకాశ్ కు మళ్లీ అవకాశం ఇచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు.

బ్లాక్ మెయిల్ చేయడం నా రక్తంలోనే లేదు - డి.కే శివకుమార్

ఉడిపి: పార్టీ మారతారని వస్తోన్న ఊహాగానాలపై కర్ణాటక ఉప ముఖ్యమంత్రి డి.కే శివకుమార్ మరోసారి స్పందించారు. తాను కాంగ్రెస్ ను నమ్మకమైన కార్యకర్తనని, పార్టీపై, గాంధీ కుటుంబం పట్ల తనకున్న నిబద్ధతను ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే అది వారి భ్రమే అవుతుందన్నారు. 2028 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో మళ్లీ తమదే విజయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. “ఎన్నోరికీ ఎలాంటి పరతలు పెట్టలేదు. అటువంటి పరతలు పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. నేనో నమ్మకమైన కార్యకర్తను. పార్టీ ఏం చెబితే దాని ప్రకారం నడుచుకుంటా. కండ్లీపన్న పెట్టడం, బ్లాక్ మెయిల్ చేయడం నా రక్తంలోనే లేదు” అని డి.కే శివకుమార్ పేర్కొన్నారు. ఇటీవల దిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా అధిష్ఠానానికి కొన్ని షరతులు విధించారని వస్తోన్న వార్తలకు డి.కే శివకుమార్ స్పందించారు. ఎవరైనా, ఏ పార్టీకి చెందినవారైనా.. పార్టీపై, గాంధీ కుటుంబం పట్ల నా నిబద్ధతను ప్రశ్నిస్తే అది వారి భ్రమే అవుతుందన్నారు. 2.5ఏళ్లు సీఎం ఫార్ములా అవాస్తవమా? అన్న ప్రశ్నకు బదులిస్తూ.. 2028లో కాంగ్రెస్ పార్టీ మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తుందని మాత్రమే చెప్పగలనని అన్నారు.



కర్ణాటకలో 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి.. ముఖ్యమంత్రి ఎంపిక విషయం సవాలంగా మారింది. సిద్ధరామయ్య, డి.కే.ఎస్. మధ్య తీవ్ర పోటీ నెలకొనడమే అందుకు కారణమైంది. తీవ్ర కనరత్న అనంతరం సిద్ధరామయ్యకు సీఎం, శివకుమార్ కు ఉప ముఖ్యమంత్రి బాధ్యతలు అప్పగించింది. అయితే, చిరో రెండున్నరేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా కొనసాగేందుకు ఇరువురు నేతలు అంగీకరించారనే వార్తలు అప్పట్లో వచ్చాయి. దానిపై పార్టీ నుంచి ఎటువంటి సమాచారం లేనప్పటికీ.. ఇప్పటికీ ఈ వాదన రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా కొనసాగుతూనే ఉంది.

కరెన్సీ కుదేలు..

ఇరాన్ ఆర్థిక మంత్రిపై అభిశంసన వేటు

ఇరాన్: ఇరాన్ కరెన్సీ నానాటికి పతనమవుతోంది. అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ట్రంప్ రెండోసారి అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి పరిస్థితి మరింత దిగజారింది. కరెన్సీ కుప్పకూలిపోవడంపై సాంకేతికంగా తీవ్ర ఆందోళనలు నెలకొన్నాయి. ఆర్థిక నిర్వహణలో లోపాలు ఉన్నాయంటూ ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ పరిణామాల నడుమ.. దేశ ఆర్థికశాఖ మంత్రి అబ్దోల్ నాజెర్ హెమ్మతి అభిశంసనకు గురయ్యారు. ఆదివారం పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన ఈ తీర్మానానికి అనుకూలంగా 273 మంది సభ్యుల్లో 182 మంది ఓటేసినట్లు స్పీకర్ ఖాలిబ్ షెల్లెడిచారు. ఇరాన్ రాజ్యాంగం ప్రకారం.. మంత్రి తొలగింపు వెంటనే అమల్లోకి వస్తుంది. ఇరాన్ లో మనూద్ పెజ్షియూన్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఆరు నెలల వ్యవధిలో ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఓటింగ్ ప్రక్రియ సందర్భంగా దేశాధ్యక్షుడు పెజ్షియూన్ మాట్లాడుతూ.. తమ ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం పశ్చిమ దేశాలతో పోరాటంలో చిక్కుకుందని తెలిపారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ కఠినమైన పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటోందని ఆర్థికశాఖ మంత్రి హెమ్మతి తెలిపారు. ప్రవ్యాల్సణం 35 శాతంగా ఉందని అంగీకరించిన ఆయన.. ఈ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అయితే, దీనికి సమయం పడుతుందని చెప్పారు. అణ్యప్ర కార్యక్రమాల కారణంగా అంతర్జాతీయ ఆంక్షల నేపథ్యంలో ఇరాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ కొన్నేళ్లుగా పతనావస్థలో ఉంది. 2015లో అగ్రరాజ్యంతో అణు ఒప్పందం చేసుకునే నాటికి ఒక డాలర్ కు 32వేల రియాల్స్ ఉండేవి. కొంతకాలంగా భారీగా క్షీణిస్తూ వస్తున్న కరెన్సీ విలువ.. గతేడాది జూలైలో పెజ్షియూన్ అధికారం చేపట్టే సమయానికి 5.84 లక్షల రియాల్స్ కు పడిపోయింది. అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల ఫలితాల నాటికి 7.03 లక్షలకు చేరుకుంది. ఇటీవల అది మరింత పతనమై దాదాపు 9.30లక్షల రియాల్స్ కు పడిపోయింది.



రూ.5కే రైతులకు శాశ్వత విద్యుత్ కనెక్షన్ మధ్యప్రదేశ్ సీఎం ప్రకటన

భోపాల్: రైతులకు కేవలం రూ.5కే శాశ్వత విద్యుత్ కనెక్షన్ మంజూరు చేస్తామని మధ్యప్రదేశ్ సీఎం మోహన్ యాదవ్ ప్రకటించారు. భోపాల్ లో నిర్వహించిన ఓ ర్యాలీలో ఆయన మాట్లాడారు. మధ్యప్రదేశ్ సెంట్రల్ పవర్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీ ఈ పథకాన్ని త్వరలోనే ప్రారంభిస్తుందన్నారు. శాశ్వత విద్యుత్ కనెక్షన్ లేని రైతాంగానికి ఈ సౌకర్యం కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. రైతులకు మంచి చేయాలని, వారి జీవితాలు మెరుగుపడాలని తాము కోరుకుంటున్నామన్నారు. నీటిపారుదల కోసం సోలార్ పైపుల ద్వారా రైతులకు విద్యుత్ సౌకర్యం అందిస్తామని ఇబ్బందుల్ని తమ ప్రభుత్వం తొలగిస్తుందన్నారు. రాబోయే మూడేళ్లలో 30లక్షల సోలార్ ఇరిగేషన్ పంపుల్ని రైతులకు అందజేయటానికి తీసుకొస్తున్నట్లు సీఎం చెప్పారు. రైతుల నుంచి ప్రభుత్వం సోలార్ విద్యుత్ ను కాసుగోలు చేస్తుందన్నారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో గ్రామాల్లో సరైన మౌలికసౌకర్యం, విద్యుత్తు, రోడ్లు లేవన్న ఆయన.. భాజపా అధికారంలోకి వచ్చాక ఆ పరిస్థితులు మెరుగుపడ్డాయని చెప్పుకొచ్చారు.





ఛాతీలో మంట వేధిస్తుందా? అయితే ఇలా చేయండి!

ఏం తిన్నా ఛాతీలో మంట వేధిస్తుంటే దాన్ని అసిడిటిగానే పరిగణించాలి. అయితే ఈ సమస్యను అధిగమించగలిగే యోగాసనాలు ఉన్నాయి. అవేంటంటే....

మార్జారియాసనం
వెన్ను పొత్తికడుపు మీద ప్రభావం చూపించే ఆసనమిది. జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణను పెంచి, జీర్ణసంబంధ అవయవాలకు ఈ ఆసనంతో వ్యాయామం దక్కుతుంది. సున్నితమైన మర్దన జరిగి జీర్ణవ్యవస్థ క్రమబద్ధమై, అసిడిటీ నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

ఈ ఆసనం ఎలా వేయాలంటే.....
చేతులు, మోకాళ్ళ మీద బల్ల ఆకారంలో నేల మీద కూర్చోవాలి. ఈ భంగిమలో మోకాళ్ళు అరడుగు దూరంలో, చేతులు నిటారుగా నేల మీద ఆనించి ఉంచాలి. ఊపిరి పీల్చుతూ, తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపి వెనక్కి వాలాలి. ఇలా చేస్తూ వీపును పైకి లేపి విల్లు ఆకారంలో వంగాలి. ఈ భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండి, నెమ్మదిగా వెన్ను వంచుతూ, ఊపిరి వదులుతూ పూర్వ స్థితికి రావాలి.
అధోముఖశవాసనం
ఆ ఆసనంలో శరీర బరువు చేతులు, కాళ్ళపై పడుతుంది. ఈ ఆసనంతో పొత్తికడుపులోకి ప్రాణవాాయువు వెళ్లి అసిడిటీ అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ ఆసనం చేయడం కూడా సులువే! దీన్ని

ఎలా వేయాలంటే.... చేతులు, కాళ్ళ ఆసరాతో శరీరాన్ని బల్ల ఆకారంలో వంచాలి. ఊపిరి వదులుతూ నడుమును పైకి లేపి, చేతులు, కాళ్ళు నిటారుగా ఉంచాలి. చేతులు, భుజాలకు, కాళ్ళు, తుంటికి సమాంతరంగా ఉండాలి. కాలి బొటనవేళ్ళ ముందుకు ఉండాలి. ఇప్పుడు చేతులు నేల మీద బలంగా తాకిస్తూ, తలను వంచాలి. ఈ భంగిమలో చెవులు చేతులను తాకాలి. ఈ భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండి, మోకాళ్ళను వంచి, శరీరాన్ని పూర్వ స్థితికి తీసుకురావాలి.
బాలాసనం
ఈ ఆసనం శరీరానికి స్వాంతన కలిగించి, జీర్ణవ్యవస్థకు విశ్రాంతిని అందిస్తుంది. ఫలితంగా అసిడిటీ తగ్గుతుంది. ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు జీర్ణసంబంధ అవయవాలకు మర్దన జరిగి, బలవడతాయి. ఈ ఆసనం ఎలా వేయాలంటే....

మోకాళ్ళ మీద, రెండు పాదాల బొటనవేళ్ళ ఒకదానికొకటి తగిలేలా కాళ్ళను వెనక్కి వాల్చి కూర్చోవాలి. నడుము పైభాగాన్ని ముందుకు వంచి, పడుకోవాలి. చేతులు రెండూ ముందుకు చాపి, మోకాళ్ళకు సమాంతరంగా నేల మీద ఆనించాలి. భుజాలు రెండూ కిందకు వాలాలి. ఈ భంగిమలో 30 సెకన్లపాటు ఉండి, నెమ్మదిగా పైకి లేవాలి.

యోగాసనాలతో పూర్తి ఫలం దక్కాలంటే..!

యోగాసనాలతో అవయవ పటుత్వం పెరుగుతుందనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే! అయితే యోగాసనాల పూర్తి ఫలం దక్కించుకోవాలంటే యోగాభ్యాస ప్రయోజనాల పట్ల అవగాహన ఏర్పరుచుకోవడం కూడా అవసరమే!



వేయడానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది. తుంటి, తొడ ఎముకలు కలిసే కీలును బలపరుస్తుంది. నడిచేటప్పుడు, పడ్డానసనం వేసే సమయంలో, పరిగెత్తే సమయంలో, నిలబడినప్పుడు శరీరం మరింత తేలికగా కదిలేలా ఈ ఆసనం తోడ్పడుతుంది.
విపరీతకారణి
నేల మీద వెల్లకిలా పడుకుని, గోడ మీద కాళ్ళు నిటారుగా చాపి ఉంచే ఈ ఆసనంతో ఒరిగే ప్రయోజనాలు ఇవి... ఈ ఆసనం వేసే సమయంలో నడుము అడుగున దుప్పటి ఉండలా చుట్టి ఉంచుకుంటే, కాళ్ళ వాపులు, అలసిపోయే కీళ్ళు, భారంగా మారే తుంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. విపరీతకారిణి ఆసనం వేయడం వల్ల ఇలాంటి ఇబ్బందులకు కారణమయ్యే లింఫ్, ఇతర స్రావాలు ఆయా శరీర భాగాల నుంచి పొత్తికడుపులోకి చేరతాయి. ఫలితంగా కాళ్ళు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల్లోని ఇబ్బందులు తొలగుతాయి.

విజ్ఞాన్ లో అలరించిన వీడ్కోలు సమావేశం

హుజూరాబాద్ మార్చి 2 జనతా న్యూస్: హుజూరాబాద్ పట్టణంలోని స్థానిక విజ్ఞాన్ నెక్స్ట్ జెన్ పాఠశాలలో ఆదివారం రోజున ఘనంగా వదో తరగతి విద్యార్థుల వీడ్కోలు సమావేశం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హుజూరాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ సమ్యయ్య హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జీవితంలో కష్టపడి చదివినప్పుడే ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుంటామని, చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలని ఉన్నత స్థాయిలో చూడాలని చాలా కష్టపడి చదివివిస్తున్నారని, వారి కష్టానికి మీ మార్కులతో బదులు ఇవ్వాలని సూచించారు. తనకు ఈ క్యాంపస్ కు అవినాభావ సంబంధం ఉందని, తాను కూడా ఇదివరకు ఈ క్యాంపస్ లో టీచర్ గా పని చేశానని తెలిపారు. తదనంతరం పాఠశాల కరస్పాండెంట్ దాసరి కోటేశ్వర్ మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి పిల్లలను ప్రణాళిక ప్రకారం చదివివిస్తున్నామని, విద్యార్థులలో భయాన్ని పోగొట్టడం కోసం ఎప్పటికప్పుడు మాట్లాడుతూ సందేహాన్ని నివృత్తి చేస్తూ చదివివిస్తున్నామని, ఈసారి మంచి మార్కులతో ఫలితాల్లో జయకేతనం ఎగురేస్తామని, పదో తరగతి పరీక్షలు రాయబోతున్న విద్యార్థులకు ముందస్తు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల కరస్పాండెంట్ దాసరి కోటేశ్వర్, డైరెక్టర్ తిరుపతి యాదవ్, ప్రిన్సిపల్ కొండబత్తిని శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.



వీరశైవ లింగ బలిజ కులస్తుల నూతన కార్యవర్గ ఎన్నిక



జనతా న్యూస్, చిగురుమామిడి: చిగురుమామిడి మండలం సుందరగిరి గ్రామంలో ఆదివారం వీరశైవ లింగ బలిజ కులస్తుల సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకున్నారు. సమావేశంలో పెద్దల సమక్షంలో ఎన్నికలు నిర్వహించగా... అధ్యక్షుడిగా బాకం ఆంజనేయులు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా బాకం సంతోష్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు.బోజ్జ మల్లేశం ఉపాధ్యక్షుడిగా, కేమిశెట్టి శంకరయ్య కోశాధికారిగా,బాకం ఆదర్శ్ కుమార్ ప్రచార కార్యదర్శిగా,కాపాటీ రాజయ్య సహాయ కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు.అలాగే కార్యవర్గ సభ్యులుగా

కేంశెట్టి అజయ్, బెడిగం రమేష్, బాకం సదానందం ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన కార్యవర్గ సభ్యులు మాట్లాడుతూ...

కుల సంఘం అభివృద్ధికి పాటుపడతామని, గ్రామంలోని శివాలయాన్ని గ్రామస్తుల సహాయ సహకారాలతో మరింత అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తామని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయవాది బాకం సంపత్ కుమార్, బాకం పెద్ద అంజయ్య,కేంశెట్టి సమ్యయ్య,పత్తి రాజు, బెడిగం భద్రయ్య, బాకం మహేందర్, బాకం వీరేషం,బోజ్జ రాజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మసమాజ్ పార్టీ చిగురుమామిడి మండల కమిటీ ఎన్నిక



జనతా న్యూస్, చిగురుమామిడి:చిగురుమామిడి మండల ధర్మసమాజ్ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా సుందరగిరి గ్రామానికి చెందిన ఏనుగందుల అనిల్ నియమితులయ్యారని జిల్లా అధ్యక్షుడు తాళ్ల నరేష్ వెల్లడించారు. ఆదివారం మండలంలోని సుందరగిరి గ్రామంలో ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించి మండల కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకున్నారు. మండల ఉపాధ్యక్షుడిగా ముదిమాణిక్యం గ్రామానికి చెందిన జేరిపోతుల అనిల్, ప్రధాన కార్యదర్శులుగా బోయిని శ్రీకాంత్, జిల్లెల్ల సురేష్ నియమితులయ్యారు.కార్యదర్శులుగా జేరిపోతుల వెంకటస్వామి, జిల్లెల నవీన్, ఎనుగందుల తిరుపతి ఎంపికయ్యారు. కార్యవర్గ సభ్యులుగా పైసా రాజ్ కుమార్, గణేష్, కొంకట రమేష్ అండ్ సాగర్, కోల శ్రీనివాస్, బొట్ల సతీష్, గాదెపాక ప్రశాంత్, వంతడుపుల హరీష్ ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మండల అధ్యక్షుడు ఏనుగందుల అనిల్ మాట్లాడుతూ... తనపై నమ్మకం ఉంచి మండల బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు జిల్లా అధ్యక్షుడు, జిల్లా కమిటీకి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే, సాహు మహారాజ్, దాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్, కాన్షిరాంల ఆశయాల్ కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని, మండలంలో పార్టీని బలంగా నిర్మించేందుకు అహర్నిశలు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.

శ్రీ వల్లభా చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద వైద్య శిబిరం

కోరుట్ల, జనతా న్యూస్ : కోరుట్ల పట్టణంలోని వానవి కళ్యాణ భవనంలో ఆదివారం శ్రీ వల్లభా చారిటబుల్ ట్రస్ట్ కోరుట్ల శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు.ఈ ఆయుర్వేద శిబిరంలో ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ బదాం రాజేందర్, డాక్టర్ ఎం. ఎ రఫీ, కైరోప్రాక్టర్ గంప నరేష్ రోగులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. అవసరమైన వారికి ఉచితంగా ఆయుర్వేద మందులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాపక అధ్యక్షులు, సీనియర్ అడ్మినేట్ చెరుకుపల్లి రాజేష్ బాబు, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బోగ రవికుమార్, జిల్లా అధ్యక్షులు ముక్క దాము, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సంపెట మల్లయ్య,జిల్లా కార్యదర్శి తుమ్మనపల్లి మహేష్, కోరుట్ల నియోజకవర్గ ఇంచార్జి అదువాల ప్రభాకర్, కోరుట్ల టౌన్ ఇంచార్జి ఆదువాల స్వరూప, కటికె రాజ్ కిషన్,అడ్డగట్ల వెంకటేశం,చిద్రాల రాములు, సిపాన్ నాగేందర్,రాజవరపు కృష్ణ ,కటికె మోహన్, అల్లె రవి, నల్ల శంకర్ , తోట రాజు, గొనె శ్రీహరి, కైరంకొండ రాజగంగాధర్, గొనె మహేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సాయంత్రం అయిందంటే చాలు.. పాట్లలో కాస్త ఆకలిగా ఉంటుంది. దీంతో చాలా మంది జంక్ ఫుడ్ తినేందుకే ఆసక్తిని చూపిస్తుంటారు. బయట లభించే బజ్జీల వంటి నూనె పదార్థాలతోపాటు బేకరీ ఉత్పత్తులను కూడా అధికంగా తింటుంటారు. అయితే జంక్ ఫుడ్ ను తరచూ తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఇది తెలిసి కూడా కొందరు తరచూ వీటిని తింటుంటారు. రోగాల బారిన పడుతుంటారు. జంక్ ఫుడ్ ఎలాంటిదంటే.. కాస్త తింటే చాలు.. ఎవరైనా సరే అడిక్ట్ అవుతారు. దీంతో తిన్న కొద్దీ అలాంటి ఫుడ్ ను తినాలనిపిస్తుంది. ఫలితంగా కంట్రోల్ ఉండదు. ఆహారపు అలవాటు తప్పుతుంది. జంక్ ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు పెరిగేందుకు, గుండె జబ్బులు వచ్చేందుకు కారణం అవుతుంది.

పండ్ల ముక్కలు..

అయితే కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే ఎవరైనా సరే జంక్ ఫుడ్ అలవాటును మానేయవచ్చు. అందుకు ఏం చేయాలంటే.. తాజా పండ్లను మీకు అందేంత దగ్గర్లో పెట్టుకోండి. మీరు ఆఫీస్ లో పనిచేస్తే గనక ముందుగానే లంచ్, స్నాక్స్ ప్రిపేర్ చేసి పెట్టుకోండి. స్నాక్స్ కు కూడా వేరే బాక్స్ ను పెట్టుకోండి. అందులో పండ్ల ముక్కలు మీకు ఇష్టమైనవి పెట్టుకోండి. వాటిని చేతికి అందేంత దూరంలో ఉంచుకోండి. మీకు జంక్ ఫుడ్ తినాలనిపించినప్పుడు ఆ పండ్ల ముక్కలను తినండి. ఇలా తరచూ తింటుంటే జంక్ ఫుడ్ తినే అలవాటును మానేస్తారు. పైగా స్నాక్స్ లాగా పండ్లను తింటారు కనుక ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

జంక్

పుడ్స్ కొనవద్దు..

సూపర్ మార్కెట్లకు బదులుగా మీకు దగ్గరలో ఉన్న కిరాణా షాపుకు వెళ్లి మీకు కావల్సిన సరుకులు తెచ్చుకోండి. దీంతో మీరు జంక్ ఫుడ్ ను చూడరు. ఆ పదార్థాలను తెచ్చుకోరు. అదే మీరు సూపర్ మార్కెట్ కు వెళితే మీకు జంక్ ఫుడ్స్ ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. దీంతో కచ్చితంగా వాటిని కొని తెస్తారు. కాబట్టి ఏదైనా కిరాణా షాపులో సామాను తెచ్చుకోండి. అయితే సూపర్ మార్కెట్లలో తక్కువ ధరకు సామాన్లు వస్తాయని అనుకుంటే అక్కడికే వెళ్లండి. కానీ జంక్ ఫుడ్స్ ను మాత్రం కొనకండి. వాటిని కొని తెస్తే కచ్చితంగా తింటారు. కనుక వాటిని కొనడం మానేయండి.

నట్స్, గింజలు..

మీ రోజువారీ ఆహారంలో జంక్ ఫుడ్స్ ను స్నాక్స్ గా తినే బదులు నట్స్, గింజలను తినండి. ఇవి రుచిగా ఉండడమే కాదు, పోషణ, శక్తిని అందిస్తాయి. వీటిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే స్నాక్స్ తినే సమయంలో ఏవైనా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను దగ్గర పెట్టుకోండి.

జంక్ ఫుడ్ తినడం మానేయ లేకపోతున్నారా..?

అయితే ఇలా చేయండి..
దెబ్బకు మానేస్తారు..!



దీంతో కాస్త ఆకలిగా అనిపించగానే వాటిని తింటారు. దీని వల్ల జంక్ ఫుడ్ మీదకు ధ్యాస పోదు. అలాగే కొందరు టీవీలో సినిమాలు లేదా క్రికెట్ చూస్తూ జంక్ ఫుడ్ ను లాగించేస్తారు. ఆ పని చేయడం మానుకోండి. అలాగే మీకు ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు కాసిన్ని నీళ్లు తాగండి. నిజమైన ఆకలి అయితే నీళ్లు తాగినా అవుతుంది. అప్పుడు పండ్లు లేదా నట్స్ తినండి. దీంతో ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. ఇలా పలు ఆహారాలను తీసుకుంటూ జాగ్రత్తలను పాటిస్తే జంక్ ఫుడ్ తినడం ఈజీగా మానేయవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

ప్రాటీన్ ఎక్కువగా

తీసుకుంటున్నారా..

ఈ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు



మనిషి ఆరోగ్యానికి ప్రోటీన్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కానీ, మోతాదు మించితే రక్తంలో కలిగే ప్రోటీన్ విషంగా మారుతుంది. అందుకే మనిషి బరువును బట్టి అవసరమైన ప్రోటీన్ ను లెక్కగట్టి తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కిలో శరీరబరువుకు 0.8 గ్రాముల ప్రోటీన్ మాత్రమే అవసరం. కాబట్టి మీ బరువును బట్టి మీకెంత ప్రోటీన్ అవసరమో లెక్క వేసుకోవచ్చు. బరువు తగ్గేందుకు, కండరాల నిర్మాణానికి, కణాల రిపేర్ చేయడానికి ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. అయితే ప్రోటీన్ అధికంగా ఆహారాన్ని అపరిమితంగా తింటే మాత్రం ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.

దాహం పెరుగుతుంది

శరీరంలో ప్రోటీన్ ఎక్కువైతే శరీరం నీరసించి పోతుంది. తీవ్రమైన దాహం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే.. అధిక ప్రోటీన్ వల్ల శరీరానికి ఎక్కువ నీరు కావాల్సి వస్తుంది. దాని వల్ల విపరీతమైన దాహం వస్తుంది. దీనికి కారణం ప్రోటీన్లో ఉండే నత్రజని. ఇది అధికంగా రక్తంలో చేరడం వల్ల ఇలాంటి మార్పులు కలుగుతాయి. దీని వల్ల మూత్రపిండాలపై అధిక భారం పడుతుంది. వ్యర్థాలను బయటకు పంపేందుకు అధికంగా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. ఎంత నీరు తాగినా శరీరానికి సరిపోదు. దీనివల్ల శరీరం బలహీనంగా మారిపోతుంది. తలనొప్పి ఎక్కువైపోతుంది. బరువు తగ్గి నన్నుగా మారిపోతారు.

నోటి దుర్వాసన దీని లక్షణం..

చాలా మంది నోటి దుర్వాసనతో బాధపడుతుంటారు. ఇందుకు ఆహారంలో అధిక ప్రోటీన్ కూడా కారణమేనంటున్నారు. ప్రోటీన్లో ఉండే రెండు ఆమ్లాలు తీవ్రమైన దుర్గంధాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇందుకోసం కూడా అధికంగా నీళ్లు తాగాల్సి వస్తుంది.

మలబద్ధకం

ప్రోటీన్ శరీరంలో అధికమైతే మలబద్ధకం సమస్య కూడా ఎక్కువవుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు తగ్గి ప్రోటీన్ పెరిగితే మాత్రం ఈ సమస్య మరి తీవ్రంగా మారుతుంది. ప్రోటీన్ ఉండే ఆహారం అధికంగా తిన్నామనిపిస్తే, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండే ఆహారాన్ని అధికంగా తినాలి.

ప్రాటీన్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలు..

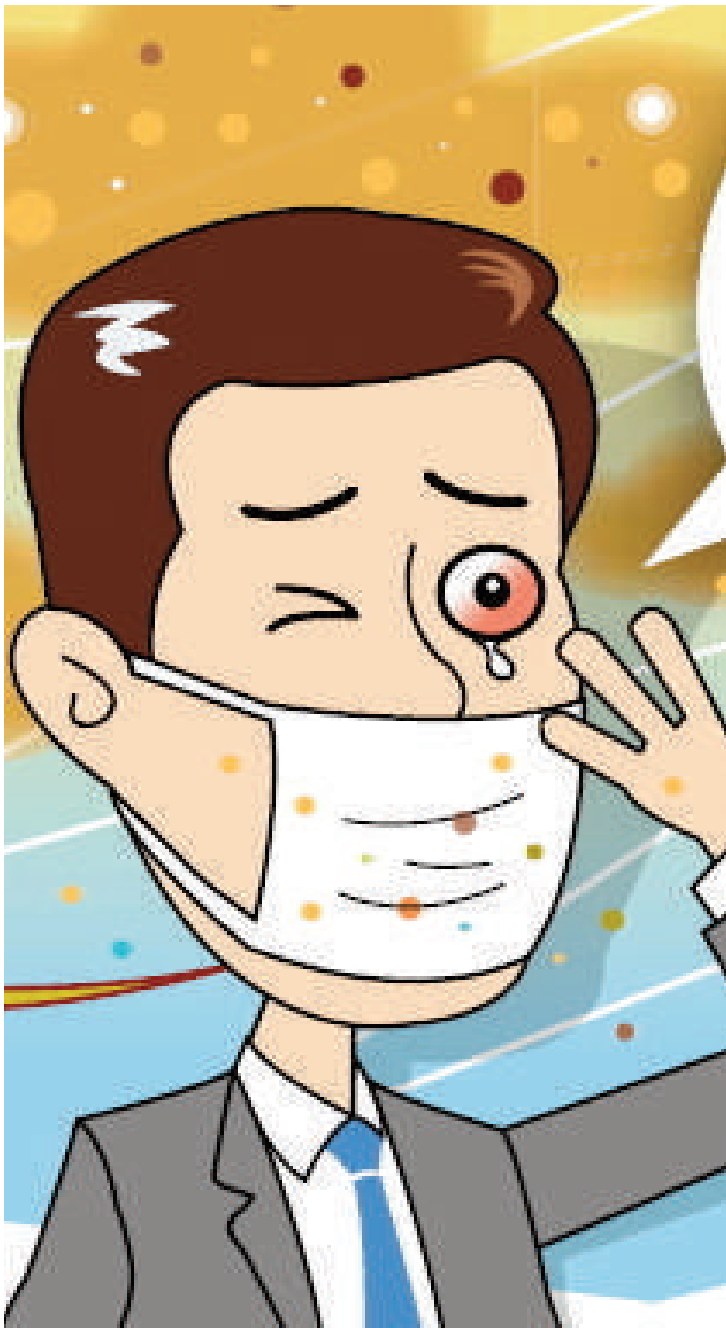
కొన్ని ఆహారాల్లో ప్రోటీన్ అధికంగా దొరుకుతుంది. మటన్, చికెన్, గుడ్లు, చేపలు, రొయ్యలు, పాలు, పెరుగు, చీజ్, నట్స్ (బాదం, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, గుమ్మడి గింజలు, నువ్వులు, సన్ ఫ్లవర్ గింజలు, బోవు, అన్ని రకాల బీన్స్, శనగలు... వీటన్నింటిలో ప్రోటీన్ ఉంటుంది.

ఓంటి నొప్పిలు..

ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు శరీరంలో వేడిని కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకు చికెన్, గుడ్లు, రొయ్యలు వంటివి. వీటిని మోతాదుకు మించి తీసుంటే ఓంటి నొప్పిలు వేధిస్తాయి.

కాలుష్యం నుంచి కంటిని కాపాడుకోవాలా..

ఇంటర్నెట్ డెన్స్ ప్రస్తుతం కాలుష్యం అంతటా వ్యాపించింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో వాయు కాలుష్యం కారణంగా ప్రజల ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటోంది. మరి ఇలాంటి సందర్భాల్లో బయటకు వెళ్లే వారు కళ్ల ఆరోగ్యం కాపాడుకునేందుకు ఏం చేయాలో ఈ కథనంలో చూద్దాం. %బయటకు వెళ్లినప్పుడు కళ్లకు రక్షణగా అద్దాలను ధరించాలి. దీంతో, దుమ్ముదూళితో పాటు సూర్యరశ్మి లోని హానికారక యూవీ కిరణాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. యూవీ కాంతి కారణంగా కళ్లకు ఆక్సిడేటివ్ డ్యామేజ్ జరుగుతుంది. ఇది చివరకు కాలరాక్స్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. బయట ప్రదేశాల్లో ఉన్నప్పుడు కంటిలో దురదగా అనిపిస్తే వెంటనే కళ్లను నలుముకోవద్దు. దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపించే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి, కంటిలో ఇబ్బంది అలాగే కొనసాగుతున్నట్లు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను కలవడం మంచిది. కంటి పరిశుభ్రత నియమాలను తూచా తప్పకుండా పాటించాలి. కంటిని సైరైల్ వైఫ్తోనే తుడుచుకోవాలి. కంటిలో పడ్డ దుమ్ముగుళిని వదిలించుకునేందుకు అప్పుడప్పుడు కళ్లను నీటితో శుభ్రపరుచుకోవచ్చు. కంటిలో తేమ ఆరిపోకుండా ఉండేందుకు ఆర్టిఫిషియల్ టీయర్స్ ను వాడొచ్చు. దీంతో, కంటి ఇరిటేషన్ దరిచేరదు. ఇంట్లో ఉన్నంత మాత్రాన వాయుకాలుష్యం బారిన పడమని అనుకుంటే పొరపడ్డట్లే. కాబట్టి ఇంట్లో మంచి నాణ్యత కలిగిన ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్స్ వాడితే మంచిది. ఇంట్లో ఆలోపీరా వంటి మొక్కలను పెంచితే కొంత వరకూ కాలుష్యం నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇక వాయు కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉన్న రోజుల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. దీంతో, కంటిపై ప్రభావం తగ్గుతుంది. రోజూ తగినంత నీరు తాగడం కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి కీలకం. డీహైడ్రేషన్ కారణంగా అప్పటికే ఉన్న కంటి సమస్యలు మరింత ఎక్కువవుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇక కంటిలో ఎటువంటి ఇబ్బంది అనిపించినా సొంత వైద్యం చేసుకోకుండా వైద్యులను ఎంత త్వరగా సంప్రదిస్తే సమస్య ముదరకుండా సులువుగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే వాయుకాలుష్యం నుంచి కళ్లను కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సమస్యను తలెత్తినప్పుడు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదిస్తే అధిక శాతం సమస్యలు సులువుగానే సమసిపోతాయని చెబుతున్నారు.





న్యూజిలాండ్ పై టీం ఇండియా గెలుపు

- వరుణ్ చక్రవర్తికి 5 వికెట్లు
- అర్ధ సెంచరితో రాణించిన శ్రేయస్ అయ్యర్
- ఆసీస్ తో భారత్ సెమీస్ మ్యచ్

దుబాయ్: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో లీగ్ దశను టీమ్ ఇండియా ఓటమి లేకుండా ముగించింది. ఇప్పటికే సెమీస్ చేరిన భారత జట్టు.. అదివారం న్యూజిలాండ్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో 44 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ గెలుపుతో గ్రూప్ -ఎలో అగ్రస్థానంలో నిలిచిన టీమ్ ఇండియా.. మంగళవారం (మార్చి 4) జరిగే తొలి సెమీ ఫైనల్ లో ఆస్ట్రేలియా తో తలపడనుంది. టాప్ ఓడి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్.. నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 249 పరుగులు చేసింది. లక్ష్యక్షేదనలో భారత స్పిన్లర్ల ధాటికి న్యూజిలాండ్ 45.3 ఓవర్లలో 205 పరుగులకే కుప్పకూలింది. కేన్ విలియమ్సన్ (81, 120 బంతుల్లో 7 ఫోర్లు) ఒక్కడే పోరాడాడు. మిచెల్ శాంట్నర్ (28), విల్ యంగ్ (22), డారిల్ మిచెల్ (17), టామ్ లేథమ్ (14), గైస్ ఫిలిప్స్ (12) పరుగులు చేశారు. మిస్టరీ స్పిన్లర్ వరుణ్ చక్రవర్తి తన రెండో వన్డేలోనే ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శనతో (5/42) అదరగొట్టాడు. కుల్దీప్ యాదవ్ 2, హార్దిక్ పాండ్య, అక్షర్ పటేల్, రవీంద్ర జడేజా ఒక్కో వికెట్ పడగొట్టారు. భారత బౌలర్లలో శ్రేయస్ అయ్యర్ (79,

98 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. అక్షర్ పటేల్ (42, 61 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) రాణించాడు. చివర్లో హార్దిక్ పాండ్య (45, 45 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) దూకుడుగా ఆడాడు. కేవల్ రాహుల్ (23), రవీంద్ర జడేజా (16) పరుగులు చేశారు. రోహిత్ శర్మ (15), శుభమ్ గిల్ (2), విరాట్

కోహ్లా (11) నిరాశపర్చడంతో భారత్ 30 పరుగులకే మూడు వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. ఈ దశలో శ్రేయస్, అక్షర్ పటేల్ టీమ్ ఇండియా ను ఆదుకున్నారు. ఈ జోడీ నాలుగో వికెట్కు 98 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పింది. చివర్లో హార్దిక్ మెరుపులు మెరిపించడంతో భారత్ పోరాడే స్థితి సాధించింది.



న్యూజిలాండ్ బౌలర్లలో మ్యాట్ హెన్రీ 5, జేమీస్ న్, విలియం ఓరూర్, శాంట్నర్, రచిన్ రవీంద్ర ఒక్కో వికెట్ తీశారు.

వరుణ్ చక్రవర్తికి 5 వికెట్లు

అదివారం న్యూజిలాండ్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో 44 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్ లో స్పిన్లర్ వరుణ్ చక్రవర్తి ఐదు వికెట్లు తీసి టీమ్ ఇండియా గెలుపులో కీలక పాత్ర పోషించాడు. వన్డేలో ఒకే మ్యాచ్ లో 5 వికెట్లు తీయడం వరుణ్ చక్రవర్తికి ఇదే తొలిసారి. కాగా 45వ ఓవర్ లో కేవలం మూడు బంతుల వ్యవధిలో శాంట్నర్ (28), మ్యాట్ హెన్రీ (2)లను ఔట్ చేయడం విశేషం.

కోహ్లా పోరాట స్ఫూర్తి అతడిని దిగ్గజం చేసింది

వివ్ లిచర్డ్

ఓటమిని అంగీకరించకుండా తుదివరకు విజయం కోసం పోరాడే స్ఫూర్తి కోహ్లాని దిగ్గజం చేసిందని వెస్టిండీస్ మాజీ సూపర్ స్టార్ వివ్ లిచర్డ్ పేర్కొన్నాడు. తాజాగా 300వ వన్డే మ్యాచ్ ఆడుతున్న సందర్భంగా విరాట్ ను పొగడ్తలతో ముంచెత్తాడు. ఇంటర్వ్యూలో మాస్టర్స్ లీగ్ సందర్భంగా ఆయన ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. “అతడు మా అందరికీ సమాధానం ఇస్తాడని అనుకున్నాం. కచ్చితంగా దానిపై అతడు శ్రమిస్తాడని భావించాము. కానీ, ఆ మ్యాచ్ లో అంతగా రాణించలేదు. ఆ తర్వాత మ్యాచ్ లో మాత్రం అద్భుతమైన శతకంతో ఫామ్ ను అందుకొన్నాడు. నేను చెప్పేది అలాంటి పోరాటపటిమే అతడిని లెజండ్ రీ స్థాయిలో ఉంచుతుంది. ఆటగాళ్లు కెరీర్ లో కిందకు పడిన ప్రతిసారి తిరిగి కోలుకోవడం సాధ్యం కాదు. కానీ, వారిలో ఉండే పోరాట స్ఫూర్తి, శక్తి, బాగా ఆడాలనే తపన వంటివి వారిని ఉన్నత స్థానాలకు చేరుస్తాయి. అతడు (విరాట్) కెరీర్ లో క్లిష్ట సమయాలను ఎదుర్కొగలడు.. అలా ఎదుర్కొనే.. మళ్లీ పుంజుకొన్నాడు” అని రిచర్డ్ పేర్కొన్నాడు. విరాట్ ఇటీవలే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో పాకీస్తో జరిగిన లీగ్ మ్యాచ్ లో శతకంతో జట్టును

విజయతీరాలకు చేర్చాడు.

కోహ్లా విపరీతంగా శ్రమిస్తాడు: గైస్ ఫిలిప్స్

తాజాగా మ్యాచ్ న్యూజిలాండ్ ఆటగాడు గైస్ ఫిలిప్స్ కూడా కోహ్లాని ఆటతీరును కొనియాడాడు. గతంలో తాను రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుకు ఆడిన సమయంలో విరాట్ తో డ్రెస్సింగ్ రూమ్ ను పంచుకొన్న విషయాన్ని గుర్తు చేసుకొన్నాడు. “కచ్చితంగా విరాట్ అద్భుతమైన ఆటగాడు. అతడితో నాకు కొంచెం వ్యక్తిగత పరిచయం కూడా ఉంది. చాలా కష్టపడతాడు. అతడు ఆటకు, ఇండియన్ క్రికెట్ కు, యువ ఆటగాళ్లకు చేసింది అద్భుతం” అని పేర్కొన్నాడు. విరాట్ తాజాగా న్యూజిలాండ్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో కలిపి కెరీర్ లో 300 వన్డేలు ఆడినట్లయింది. కోహ్లా కెరీర్ లో 200వ వన్డే కూడా కివీస్ తోనే ఆడటం గమనార్హం. ప్రపంచంలో 300 వన్డేలు ఆడిన 18వ ఆటగాడిగా.. భారత్ తరఫున 7వ స్థేయర్ గా నిలిచాడు. ఇక 100 టెస్ట్లు, 100 టీ20లు, 300 వన్డేలు ఆడిన ఏకైక ఆటగాడు కూడా కోహ్లానే. న్యూజిలాండ్ తో మ్యాచ్ కు ముందు కోహ్లాని జట్టు సభ్యులు అభినందించారు. ఈ మ్యాచ్ లో 11 పరుగులు చేశాడు. హెన్రీ బౌలింగ్ లో ఫిలిప్స్ కు క్యాచ్ ఇచ్చి పెవిలియన్ కు చేరుకొన్నాడు





మెఘా ఆకాష్.. అసలైన సన్ షైన్ గర్ల్

మెఘా ఆకాష్ గ్లామర్ కు ఎప్పుడూ ఓ ప్రత్యేకమైన స్థైరీ ఉంటుంది. క్యూట్ లుక్స్, మధురమైన నవ్వుతో అభిమానుల హృదయాలను దోచుకునే ఈ ముద్దుగుమ్మ తాజాగా తన కొత్త ఫోటోషూట్ తో మరోసారి ఫ్యాన్స్ ను మంత్రముగ్ధులను చేసింది. 'సన్ షైన్ గర్ల్' అంటూ క్యాప్షన్ పెట్టిన మెఘా ఆకాష్, బీచ్ వైబ్స్ లో దిగిన ఈ ఫోటోలు సోఫిస్టల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ ఫోటోలలో మెఘా ఆకాష్ వైట్ అండ్ గ్రీన్ కలర్ మిక్స్ అయిన ఆఫ్ షోల్డర్ టాప్ ధరించి, స్టైలిష్ యాక్సెసరీస్ తో అదిరిపోయేలా మెరిసిపోయింది. సన్ షైన్ గర్ల్ లేకుండా నేచురల్ లైట్ లో తన మెరుపును చూపిస్తూ, ఆమె పింక్ ఇయర్ రింగ్స్ తో మరింత స్టైలిష్ గా కనిపించింది. స్వచ్ఛమైన ముద్దు నవ్వుతో మెఘా పోజులిచ్చిన తీరు అభిమానులను అమితంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ఇటీవలే తన వ్యక్తిగత జీవితంలో ఓ కొత్త దశకు వెళ్లిన మెఘా ఆకాష్, పెళ్లి అనంతరం శ్రీలంక ట్రీప్ ను ఎంజాయ్ చేస్తోంది. అక్కడ లాకేషన్స్, బీచ్ వైబ్స్ ను తన ఫోటోషూట్ లో మిళితం చేసి అందరికీ ఓ ఫ్రెష్ ఫీలింగ్ తెచ్చింది. మెరిసి చర్చం, నేచురల్ లుక్ తో మెఘా ఆకాష్ అసలైన 'సన్ షైన్ గర్ల్' అని అభిమానులు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. సినీమాల విషయానికి వస్తే, మెఘా ఆకాష్ తెలుగు ప్రేక్షకులకు 'లై', 'చలే మాహన్ రంగ' సినీమాలతో బాగా దగ్గరైంది.



ఎద అందాలతో రచ్చ చేస్తోన్న మిల్క్ బ్యూటీ..

టాలీవుడ్ ముద్దుగుమ్మ తమన్నా భాటియా గురించి స్పెషల్ గా చెప్పాల్సిన అక్కర్లేదు. ఈ బ్యూటీ ఎందరో ఆగ్రహీతోలతో జతకట్టి.. అతితక్కువ సమయంలోనే స్టార్ డ్రమ్ సంపాదించుకుంది. భాషతో సంబంధం లేకుండా సినీమాల్లో, వెబ్ సిరీస్ లో నటిస్తూ ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తుంది మిల్క్ బ్యూటీ. పీపుల్ డెస్, ఎండుకంటే ప్రేమంట, ఊసరవెల్లి, 100% అవ్, బ్రీనాథ్ రెబెల్, కెమెరామెన్ గంగతో రాంబాబు.. బాహుబలి, తదాఖా, బెంగాల్ బైగర్, సైరా సరసింహారెడ్డి, భోలా శంకర్, జైలర్, స్ట్రీ-2 వంటి అనేక చిత్రాల్లో తన సత్తా చాటింది. అద్భుతమైన నటన, అందం, అభినయం.. ముఖ్యంగా ఇరగదీసే డ్యాన్స్ తో తెలుగు ప్రేక్షకుల మెప్పు పొందింది. అంతేకాకుండా తమన్నా భాటియా ఐటమ్ సాంగ్స్ లో కూడా మెరిసింది. ఇక సినీ ఇండస్ట్రీకి వచ్చి ఇన్నేక్షన్ అవుతున్నా.. చెక్కు చెదరని అందంతో ఈ మిల్క్ బ్యూటీ కుర్రాళ్ల మతిపోగుడుతుందనడంలో అతిశయోక్తిలేదు. ఇక తమన్నా టాలీవుడ్ నటుడు విజయ్ వర్మతో చాలా కాలంగా రిలేషన్ లో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. త్వరలోనే పెళ్లి కూడా చేసుకోబోతున్నారంటూ సోషల్ మీడియాలో తరచూ అనేక వార్తలు వస్తుంటాయి. ఈ వార్తలన్నీ ఎంతవరకు వాస్తవమో తెలియదు. ఇదంతా పక్కన పెడితే ఈ మిల్క్ బ్యూటీ తాజాగా సోషల్ మీడియా వేదికన ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. వైట్ డ్రెస్ లో ఐంగరంలా మెరిపోతున్న ఫోటోలు నెట్టింట పంచుకుంది. ఈ ప్రాక్ లో తమన్నా క్యూట్ గా కనిపిస్తూనే మరో వైపు హాట్ హాట్ అందాలను ప్రదర్శించింది. కనిపించి కనిపించని ఎద అందాలతో కుర్రాళ్లకు కిక్కిరిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ పిక్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి.



ఆ వీడియోలతో నాకు సంబంధం లేదు : విద్యా బాలన్

సోఫిస్టల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోన్న తన వీడియోలను ఉద్దేశించి టాలీవుడ్ నటి విద్యా బాలన్ తాజాగా ప్రత్యేక సందేశం లిఖిజీ చేశారు. ఆ వీడియోలతో తనకు ఏమాత్రం సంబంధం లేదని, అవన్నీ ఏదో టెక్నాలజీతో క్రియేట్ చేసిన డీప్ ఫేక్ వని చెప్పారు. నటిజన్లు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు. "సోఫిస్టల్ మీడియా, వాట్సాప్ గ్రూపుల్లో ఈ మధ్యకాలంలో నాకు సంబంధించిన పలు వీడియోలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. అయితే, అవన్నీ ఏదో జనరేటెడ్ వి. వాటితో నాకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. ఆ వీడియోలను సృష్టించడం లేదా వ్యాప్తి చేయడంలో నా ప్రయత్నం లేదు. అందులోని కంటెంట్ ను కూడా నేను ఏమాత్రం అంగీకరించను. కాబట్టి, సోఫిస్టల్ మీడియాలో వీడియోలు షేర్ చేసేముందు దయచేసి వాటి గురించి పూర్తి సమాచారం తెలుసుకోండి. ఏదో జనరేటెడ్ కంటెంట్ మిమ్మల్ని తప్పుదోవ పట్టించే ప్రమాదం ఉంది. అప్రమత్తంగా ఉండండి" అని విద్యా బాలన్ పేర్కొన్నారు. డీప్ ఫేక్ టెక్నాలజీ వల్ల ఇప్పటికే ఎంతోమంది నటీమణులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. రష్మిక, దీపికా పదుకొణె, కత్రినా కైఫ్, అలియా భట్ వంటి తారలు ఈ టెక్నాలజీ బాధితులే. సినీమాల విషయానికి వస్తే.. విద్యాబాలన్ కీలక పాత్ర పోషించిన 'భూల్ భూలయ్యా 3' గతేడాది విడుదలై విజయాన్ని అందుకుంది. కార్తిక్ ఆర్యన్ హీరోగా నటించిన ఈ సినీమాలో ఆమె మల్లిక పాత్రలో కనిపించి ప్రేక్షకులను అలరించారు.