

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్

ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02

సంచిక : 102

బుధవారం 19-08-2026

పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావాలిను



మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో
నిఖార్సేన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?
అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా
రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?
తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో
ఏనిచేసేందుకు నిలేఖరులు కావాలిను...
మీ కలాలకు ఏడుమి పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9989788438, 9505485656.

నిషేధిత భూముల జాబితా

రద్దు చేయాలి



- 22వ జాబితాపై హరిశ్రావు అగ్రహం
- ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని విమర్శ
- రెవెన్యూ మంత్రి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్

మల్కాజ్గిరి, ఆగస్టు 18
మల్కాజ్గిరిలో 22వ నిషేధిత భూముల జాబితాను వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ నిర్వహించిన నిరసన కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష ఉపనేత హరిశ్రావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన ప్రభుత్వం కొత్త సమస్యలను సృష్టిస్తోందని విమర్శించారు. రాత్రికి రాత్రీ కాలనీలను నిషేధిత జాబితాలో చేర్చడం వల్ల వేలాది కుటుంబాలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయాల వల్ల ప్రజలు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింద

న్నారు. 2008లో అప్పటి ప్రభుత్వం అర్బన్ ల్యాండ్ సీవింగ్ చట్టాన్ని రద్దు చేసిన తర్వాత ఆ భూములు పట్టా భూములుగా మారాయని హరిశ్రావు పేర్కొన్నారు. రెండు దశాబ్దాలుగా ఎలాంటి వివాదాలు లేని భూములను ఇప్పుడు నిషేధిత జాబితాలో చేర్చడం వెనుక ఉద్దేశం ఏమిటో ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ జిల్లాల్లో వేలాది భూములు, అలాగే హెచ్ఎండ్సీ, హుదా పరిధిలోని స్థలాలు కూడా ఈ జాబితాలోకి చేరాయని ఆరోపించారు. ప్రజల ఆస్తి హక్కులను ప్రభుత్వం దెబ్బతీస్తోందని అన్నారు. నిషేధిత జాబితాలో భూములు ఉన్న విషయం ప్రజలకు ఆస్తి విక్రయానికి వెళ్లినప్పుడు మాత్రమే తెలుస్తోందని హరిశ్రావు చెప్పారు. తిలక్నగర్కు చెందిన ఒక వ్యక్తి తన ఇంటిని విక్రయించేందుకు వెళ్లినప్పుడు నిషేధిత జాబితాలో ఉందని తెలిసి తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న ఘటనను ఉదాహరణగా ప్రస్తావించారు. ఇలాంటి సమస్యలు ఒకరికీ కాదు, లక్షలాది మంది స్థల యజమానులకు ఎదురవుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రజల భవిష్యత్తును అనిశ్చితి లోకి నెట్టే విధంగా ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. నిషేధిత జాబితా నుంచి భూములను తొలగించేందుకు భూయజమానుల నుంచి భూమి లేదా అభివృద్ధి హక్కులు కోరుతున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయని హరిశ్రావు

అన్నారు. ఇది ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ఆందోళన కలిగించే అంశమని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో తప్పు జరిగినట్లయితే దానికి రాజకీయ బాధ్యత వహించాల్సిందని ప్రభుత్వమేనని, అధికారులపై నెపం మోపడం సరికాదన్నారు. జాబితాలో భూములను చేర్చిన వారు ఎవరో ప్రజలకు తెలియజేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నిషేధిత భూముల వివాదంపై నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ రెవెన్యూ మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయాలని హరిశ్రావు డిమాండ్ చేశారు. అలాగే కల్యాణలక్ష్మి, షాద్ ముబారక్ పథకాల అమలులో కూడా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. ప్రజలకు సమయానికి అందాల్సిన సాయం అలభ్యంగా అందుతోందని, దీనివల్ల లబ్ధిదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలకు అధికారులను బాధ్యులుగా చూపడం సరైన విధానం కాదన్నారు. ప్రజల నుంచి దరఖాస్తులు తీసుకోవడం, కార్యాలయాల చుట్టూ తిప్పడం కాకుండా ప్రభుత్వం స్వయంగా తప్పిలను సరిదిద్దాలని హరిశ్రావు సూచించారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా నిషేధిత జాబితా నుంచి అర్హమైన భూములను తొలగించాలని కోరారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి బీఆర్ఎస్ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని, తెలంగాణ ప్రజల హక్కుల కోసం తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు.

కేసీఆర్ చేసిన అప్పు తెలంగాణకు ముప్పుగా మారింది సీఎం రేవంత్

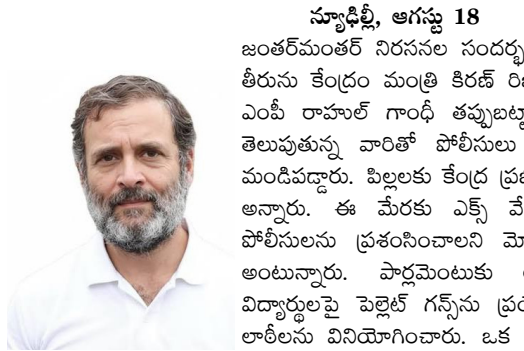


హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18:
బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ చేసిన రూ.8 లక్షల కోట్ల అప్పు తెలంగాణ పాలిట ముప్పుగా మారందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వడ్డీలు కట్టగా మిగిలిన నగదుతోనే సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని ఆయన వివరించారు. మంగళవాండ్ హైదరాబాద్లో సర్కార్ సర్వాసు పాపన్న గౌడ్ 376వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ దుష్ప్రచారం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. అక్రమ సంపాదనతో సోషల్ మీడియాలో దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారంటూ అర్థమని సీఎం రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. తలరాతలు మారాలంటే చదువు ఒక్కటే మార్గమని సీఎం రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. డీలీమిటేషన్ జరిగితే 117 సీట్లతో అధికారంలోకి వచ్చేమని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. కేసీఆర్ సీఎం అయితే.. ఆయన పరిపాలన వర్చింగ్ ప్రెసిడెంట్ అయ్యారని గుర్తు చేశారు. కానీ రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయితే.. మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పీసీసీ చీఫ్ అయ్యారని.. అలాగే కాంగ్రెస్ పార్టీ

అధికారంలోకి వస్తే సీతక్క వాకిలి శ్రీహరి మంత్రులయ్యారని సోదాహరణంగా ఆయన వివరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొలువుదీరిన తర్వాత ఉద్యమకారులకు కీలక పదవులు ఇచ్చామని వివరించారు. శ్రీకాంత్చారి తల్లి శంకరమ్మ, చాకలి ఐలమ్మ మనవరాలికి పదవులిచ్చామని పేర్కొన్నారు. అయితే కేసీఆర్ మాత్రం ఎర్రబెల్లి, వినోద్రావుకు పదవులిచ్చారని వ్యంగ్యంగా అన్నారు. కేసీఆర్ సీఎం అయితే.. వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఫామిలీషాజీలు వచ్చాయని ఎద్దేవా చేశారు. అదే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు వస్తున్నాయని వివరించారు. దిశ బాగుంటుందని కేసీఆర్ కొత్త సచివాలయం కట్టుకున్నారని తెలిపారు. కానీ కేసీఆర్ దిశ, దశ బాగా లేదు.. అందుకే తాను, భక్తి విక్రమ్మార్ సచివాలయంలో ఉన్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. బీసీల లెక్కలు తేల్చిన తొలి ప్రభుత్వం తమదేనని ఆయన పేర్కొన్నారు.
పాపన్న పోరాటం లెక్కత: సీఎం రేవంత్
సర్కార్ సర్వాసు పాపన్న గౌడ్ పోరాటం అద్భుతమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభివర్ణించారు. అమరవీరుల స్థూపానికి ఉన్న ప్రాధాన్యతే పాపన్న విగ్రహానికి ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. చరిత్రను చెప్పుకోవడంలో మనం వెనుకబడ్డమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పిల్లలకు అబద్ధాలు చెప్పాద్దు,

వాళ్లు అంతా చూశారు: రాహుల్ గాంధీ



గాంధీపక్ష పిల్లల్ని నేను వ్యక్తిగతంగా కలిశాను. నిరసనల నాటి వేల కొద్దీ వీడియోలను దేశం చూసింది' అని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అసత్యాలు, హింసపై ఆధారపడుతోందని ఆరోపించారు. మొదట హింసను ప్రయోగించి ఆపై అలాంటిదేమీ లేదని చెప్పుకుంటోందని ఆరోపించారు.

హోర్న్బుజ్ మాదే..

కొత్త మ్యాప్ షేర్ చేసిన ట్రంప్

హ్యూస్టిన్, ఆగస్టు 18
అమెరికా, ఇరాన్ల మధ్య వివాదం అంతకుంతకూ ముదురుతోంది. హోర్న్బుజ్ మూసివేత కొనసాగుతుందని ఇప్పటికే ఇరాన్ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో యూఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో సంచలనానికి తెరతీశారు. హోర్న్బుజ్ యూఎస్కు చెందిన ప్రాంతమని చెప్పే మ్యాప్ను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశారు. హోర్న్బుజ్ను యూఎస్కు చెందిన ప్రాంతంగా ప్రకటించవచ్చు' అని ట్రంప్ అన్నారు. అంతకుముందు మరో సందర్భంలో ట్రంప్ మాట్లాడుతూ తాను త్వరలో హోర్న్బుజ్ను యూఎస్కు చెందిన ప్రాంతంగా ప్రకటిస్తానని చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ట్రంప్ షేర్ చేసిన మ్యాప్ కలకలం రేపుతోంది. అమెరికాతో చర్చల్లో

ఈ విషయమై సోమవారం విలేజ్కులతో మాట్లాడుతూ హోర్న్బుజ్ను యూఎస్కు చెందిన ప్రాంతంగా ప్రకటించాలన్న ఆలోచన మంచిదేనని అన్నారు. 'అది గొప్ప ఐడియానే. ఇప్పటికే హోర్న్బుజ్ చుట్టూ నిర్బంధాన్ని అమలు చేస్తున్నాము. పూర్తిగా అది మా ఆధీనంలో ఉంది. కాబట్టి యూఎస్కు చెందిన ప్రాంతంగా కూడా ప్రకటించవచ్చు' అని ట్రంప్ అన్నారు. అంతకుముందు మరో సందర్భంలో ట్రంప్ మాట్లాడుతూ తాను త్వరలో హోర్న్బుజ్ను యూఎస్కు చెందిన ప్రాంతంగా ప్రకటిస్తానని చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ట్రంప్ షేర్ చేసిన మ్యాప్ కలకలం రేపుతోంది. అమెరికాతో చర్చల్లో



పాల్గొంటున్న ట్రంప్ ఇరాన్ నేత మొహమ్మద్ ఘానిజాఫి మాత్రం హోర్న్బుజ్ను మూసి ఉంచామని స్పష్టం చేశారు. అమెరికా తన హామీలకు కట్టుబడి ఉందే వరకూ పరిస్థితి ఇలాగే ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. 'గతంలో కుదిరిన అవగాహన ఒప్పందం ప్రకారం అమెరికా తన హామీలకు కట్టుబడి వరకూ హోర్న్బుజ్ను తెరిచే ప్రసక్తి లేదు' అని ఇరాన్ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. యూఎస్ తన నిర్బంధాన్ని ఎత్తివేయాలని, చమురు వాణిజ్యం ఆంక్షలు తొలగించి విదేశాల్లోని ఇరాన్ ఆస్తులను విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇదిలా ఉంటే, మంగళవారం హోర్న్బుజ్లోని ఓ నరకు రవాణా నౌకపై దాడి జరిగినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడ్డాయి.

24 గంటల్లో 34 రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తి

15 రోజుల ప్రత్యేక పరిశీలనకు కమిటీ

పేదల ఆస్తులకు పూర్తి రక్షణ హామీ

ప్రతిపక్షాల విమర్శలకు మంత్రి సమాధానం

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18
22వ నిషేధిత భూముల జాబితా అంశంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తప్పును గుర్తించి సరిదిద్దే చర్యలు ప్రారంభించిందని రెవెన్యూ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. సచివాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రజలు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, సమస్య పరిష్కార ప్రక్రియ ఇప్పటికే వేగంగా కొనసాగుతోందని స్పష్టం చేశారు. మేడ్చల్-మల్కాజ్గిరి జిల్లాలో 30, రంగారెడ్డి జిల్లాలో 4 కలిపి గత 24 గంటల్లో మొత్తం 34 రిజిస్ట్రేషన్లు విజయవంతంగా పూర్తయ్యాయని మంత్రి వెల్లడించారు. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు 22వ నిషేధిత భూముల వివరాలను ఆన్లైన్లో సమూహం చేసే ప్రక్రియలో త్వరితగతినే కొన్ని సాంకేతిక పొరపాట్లు బోటుచేసుకున్నాయని, వాటిని ప్రభుత్వం యుద్ధ ప్రాతిపదికన సరిదిద్దుతోందన్నారు. గత ప్రభుత్వాల కాలంలో వివిధ జిల్లాలు, మెమోల ద్వారా క్రమబద్ధీకరించబడిన ప్రైవేట్ భూములు, హైకోర్టు తీర్పులు



పొందిన స్థలాలు, జీహెచ్ఎస్, హెచ్ఎండ్సీ అనుమతులు ఉన్న భూములు కూడా పొరపాటున 22వ జాబితాలో చేరాయని చెప్పారు. ఈ సమస్యను గుర్తించిన వెంటనే రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను పునరుద్ధరించి బాధితులకు ఉపశమనం కల్పించామని తెలిపారు. సమస్యల త్వరిత పరిష్కారం కోసం రెవెన్యూ ప్రధాన కార్యదర్శి, స్టాంపులు-రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ఐజీతో పాటు ఇతర ఉన్నతాధికారులతో ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేసినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు.

అభివృద్ధి భారత్కు వ్యవసాయమే పునాది

ఐసీఎల్ 97వ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం

రైతు అవసరాలకు అనుగుణంగా పరిశోధనలు

ఉత్పత్తి పెంపు దాటి ప్రపంచ మార్కెట్లపై దృష్టి

వ్యవసాయ రంగానికి కొత్త కార్యాచరణ దిశ

హ్యూస్టిన్, ఆగస్టు 18
భారతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎల్) సొసైటీ 97వ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం మంగళవారం హ్యూస్టిన్లోని జాతీయ వ్యవసాయ శాస్త్ర సమిధాయం (ఎన్ఎస్ఎస్ఐ)లో నిర్వహించారు. దేశ వ్యవసాయ రంగ భవిష్యత్తు అభివృద్ధి, పరిశోధనల దిశ, రైతు సంక్షేమానికి సంబంధించిన అంశాలపై ఈ సమావేశంలో విస్తృతంగా చర్చించారు. సమావేశానికి హాజరైన సోద్ర వ్యవసాయ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ హెబ్బాల్ మాట్లాడుతూ, అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశ లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే వ్యవసాయం అభివృద్ధి చెందడం అత్యవసరమని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ రంగం బలోపేతం కాకుండా దేశ సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యం కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. భారత్ కేవలం వ్యవసాయ ఉత్పత్తి పెంపుకే పరిమితం కాకుండా ప్రపంచ మార్కెట్లలో ప్రత్యేక గుర్తింపు సాధించే దిశగా ముందుకు సాగాలని మంత్రి సూచించారు. "పాలం నుంచి ప్రపంచ మార్కెట్ వరకు" అనే లక్ష్యంతో వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల బాణ్యత, విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు, ఎగుమతుల



పెంపుపై దృష్టి సారించాలని అన్నారు. రైతుల అవసరాలు, మార్కెట్ డిమాండ్, వినియోగదారుల అవసరాలకు అనుగుణంగా పరిశోధన వ్యవస్థ ఉండాలని మంత్రి పేర్కొన్నారు. పరిశోధనల ఫలితాలు నేరుగా రైతులకు చేరి, వారి ఆదాయం పెరగడానికి, ఉత్పాదకత మెరుగుపడడానికి సహాయపడేలా ఉండాలని సూచించారు.

సర్దార్ పాపన్నకు ఘన నివాళులు

ఆదిలాబాద్‌లో 376వ జయంతి వేడుకలు
విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసిన ప్రజాప్రతినిధులు



ఆదిలాబాద్, ఆగస్టు 18
సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ 376వ జయంతి వేడుకలను ఆదిలాబాద్‌లో మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. అగ్రసీ బస్టాండ్ ఎదురుగా ఉన్న సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ విగ్రహం వద్ద బీసీ సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ రాజేశ్వర్, మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ బండారి అనూప కలిసి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు పాపన్న విగ్రహానికి, చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. పాపన్న పోరాట స్ఫూర్తిని స్ఫూరించుకుంటూ ఆయన ఆశయాలను భావితరాలకు తెలియజేయాల్సిన అవసరాన్ని పలువురు పేర్కొన్నారు. సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ తెలంగాణ చరిత్రలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న యోధుడని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాయకులు పేర్కొన్నారు. అణగారిన వర్గాల ఆత్మగౌరవం, సమానత్వం కోసం ఆయన సాగించిన పోరాటం నేటి తరానికి కూడా స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు. సామాజిక అసమానతలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన పాపన్న జీవిత చరిత్రను యువతకు మరింత విస్తృతంగా పరిచయం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. పాపన్న జయంతి వంటి కార్యక్రమాలు చారిత్రక వ్యక్తుల సేవలను స్ఫూరించుకోవడంతో పాటు వారి ఆశయాలను సమాజంలోకి తీసుకెళ్లేందుకు ఉపయోగపడతాయని అధికారులు తెలిపారు. ముఖ్యంగా బీసీ, గౌడ వర్గాల చరిత్ర, సంస్కృతి, సామాజిక ఉద్యమాలపై యువతలో



అవగాహన పెంచే కార్యక్రమాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. పాపన్న స్ఫూర్తితో సామాజిక ఐక్యత, సమానత్వం, ఆత్మగౌరవాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదిలాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి, ఇన్‌చార్జ్ బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి సునీత కుమారి, మున్సిపల్ కమిషనర్ జగదీశ్వర్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు. మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు కలాల శ్రీనివాస్, చరణ్ గౌడ్‌తో పాటు బీసీ, గౌడ సంఘాల నాయకులు దత్తు తదితరులు కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. వివిధ సంఘాల ప్రతినిధులు పాపన్న చిత్రపటానికి నివాళులర్పించి ఆయన సేవలను స్ఫూరించుకున్నారు. పాపన్న జయంతి సందర్భంగా పలువురు వక్తులు మాట్లాడుతూ చరిత్రలో మరుగునపడిన సామాజిక యోధుల సేవలను వెలుగులోకి తీసుకురావాల్సిన బాధ్యత సమాజంపై ఉందన్నారు. పాపన్న పోరాటం కేవలం రాజ్యాధికారం కోసం జరిగినది కాదని, సామాజిక సమానత్వం, ప్రజల ఆత్మగౌరవం కోసం సాగిన ఉద్యమంగా భావించాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. ఆయన చరిత్రను సాధారణాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, ప్రజా అవగాహన కార్యక్రమాల ద్వారా విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని కోరారు. సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ జయంతి వేడుకలకు స్థానిక ప్రజల నుంచి కూడా మంచి స్పందన లభించింది. వివిధ బీసీ సంఘాలు, గౌడ సంఘాల ప్రతినిధులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని నివాళులర్పించారు. పాపన్న ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ సామాజిక సమానత్వం, ఆత్మగౌరవం, ఐక్యత కోసం కృషి చేయాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఆయన త్యాగాలు, పోరాట స్ఫూర్తి భావితరాలకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని పలువురు పేర్కొన్నారు.

టెక్ విద్యకు తగ్గిన క్రేజ్..

వరంగల్, ఆగస్టు 18:
ఒకప్పుడు ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో సీట్ల కోసం తీవ్ర పోటీ ఉండేది. ఈ కాలేజీల్లో ప్రవేశం దక్కించుకోవడం ఎంతో ప్రతిష్టగా భావించేవారు. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారింది. ఉమ్మడి జిల్లాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో కన్వీనర్ కోటాలోనే తుది విదత కౌన్సిలింగ్ అనంతరం 2,173సీట్లకు పైగా ఖాళీగా మిగిలాయి. అత్యధిక ఖాళీలు సీఎస్ఈ, దాని అనుబంధ కోర్సుల్లోనే ఉండటం చర్చనీయాంశంగా మారింది. కేయూ కో-ఎడ్యుకేషన్ కాలేజీలో దాదాపుగా సీట్లు భర్తీ కాగా, ఉమెన్స్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో ఐటీ, ఈఈఈ కోర్సుల్లో భారీగా సీట్లు ఖాళీగా ఉన్నాయి. మహబూబాబాద్ జేఎన్టీయూలో సగానికి పైగా సీట్లకు విద్యార్థులు లేరు. మరోవైపు ఎస్ఆర్, కిట్స్ మినహా ఇతర ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో ద్విపాఠ్య సీట్లు మిగిలిపోయాయి. నాణ్యమైన ల్యాబ్‌లు, అనుభవజ్ఞులైన అధ్యాపకులు, మెరుగైన ఫ్లెక్స్‌మెంట్ల కోసం విద్యార్థులు హైదరాబాద్‌లోని ప్రముఖ కళాశాలల వైపు మొగ్గుచూపటంతో ఓరుగల్లులో ఇంజనీరింగ్ విద్యకు క్రేజ్ తగ్గిందనే టాక్ వినబడుతోంది. సాంకేతిక విద్యకు ఓరుగల్లు కేంద్రంగా నిలుస్తోంది. దేశంలో ప్రతిష్టాత్మక ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ ఎన్ఐఐటీ వరంగల్‌లోనే ఉంది. ఈ కళాశాలలో జేఈఈ పరీక్షలో వచ్చిన ర్యాంక్ ఆధారంగా సీట్లు భర్తీ చేస్తారు. నిల్ మినహా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎస్సెల్ ర్యాంకుల ద్వారా ఇంజనీరింగ్ సీట్లను భర్తీ చేసి కాలేజీలు కూడా వరంగల్‌లో 13 వరకు ఉన్నాయి. వీటిలో కాకతీయ యూనివర్సిటీలోని కేయూ కో-ఎడ్యుకేషన్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ ప్రముఖమైంది. అలాగే 2013లో కేయూలో మహిళ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీని ఏర్పాటు చేశారు. వీటితో పాటు 2023లో మహబూబాబాద్‌లో జేఎన్టీయూ ట్రాంస్ ప్రారంభమైంది. ఈ మూడు ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలతో పాటు ఎస్ఆర్ యూనివర్సిటీ, కిట్స్ వంటి ప్రముఖ ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు ఉన్నాయి. ఇవేకాకుండా వాగ్గేవి, సుమతిరెడ్డి, బిట్స్, జయముఖి, ఎల్వీ, తాళ్ల పద్మావతి , జనగామల్ క్రీస్తుజ్యోతి తదితర ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు ఉమ్మడి జిల్లాలో ఉన్నాయి. హైదరాబాద్ తరువాత ఎక్కువ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు ఉమ్మడి జిల్లాలోనే ఉన్నాయి. ప్రతి ఏటా 10వేల మందికి పైగా ఇంజనీరింగ్ పట్టభద్రులు ఇక్కడి నుంచి బయటకు వస్తున్నారు.

భారీగా సీట్లు ఖాళీ..
ఇంజనీరింగ్ కోర్సుకు భారీగా డిమాండ్ ఉన్నప్పటికీ ఉమ్మడి జిల్లాలో ఉన్న రెండు,మూడు మినహా మిగత కాలేజీల్లో సీట్లు భర్తీ కావటం లేదు. ఈ నెల 7వ తేదీన ఫైనల్ ఫేస్ సీట్ల కేటాయింపు పూర్తి చేశారు. ప్రస్తుతం స్కాల్ ఆడ్మిషన్లు నిర్వహిస్తున్నారు. మొత్తం 13 ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు కాలేజీల్లో సుమారు ఐదు వేల సీట్లు ఉండగా, ఫైనల్ ఫేస్ పూర్తయ్యాక 2,173సీట్లు మిగిలే ఉన్నాయి. వీటిలో ప్రతిష్టాత్మక జేఎన్టీయూకు అనుబంధంగా మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో 2023లో ప్రారంభించిన ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో సగం సీట్లు కూడా భర్తీ కాకపోవటం హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. ఎస్ఈతో పాటు సీఎస్ఈ డేటాసైన్స్, ఈసీఈ, ఈఈఈ, ఎంఈసీ కోర్సులు ఉన్నాయి. ప్రతి కోర్సులో కన్వీనర్ కోటాలో 66సీట్ల చొప్పున మొత్తం 330 సీట్లు ఉండగా, 60 సీట్లు మాత్రమే భర్తీ అయ్యాయి. ఇంకా దాదాపు 270 సీట్లు ఖాళీగా ఉండటం గమనార్హం. సీఎస్ఈ మాత్రమే 26 సీట్లు భర్తీ కాగా, మిగతా కోర్సుల్లో 10-15మంది మాత్రమే జాయిన్ అయ్యారు. మెకానికల్‌లో చేరేందుకు విద్యార్థులు ఆసక్తి చూపడటం లేదని స్పష్టమవుతోంది. అలాగే కాకతీయ యూనివర్సిటీ క్యాంపస్‌లో ఉన్న మహిళ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో సీఎస్ఈ, సీఎస్ఈ ఏబి ఎంఎల్ కోర్సులో దాదాపు సీట్లు భర్తీ కాగా, డేటా సైన్స్‌లో 16 ఖాళీలు ఉన్నాయి. ఇక ఈసీఈలో 11, ఈఈఈలో 45, ఐటీలో 43 వరకు సీట్లు భర్తీ కావాల్సి ఉంది. ఇక కేయూలోని కో-ఎడ్యుకేషన్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో మాత్రం దాదాపు సీట్లన్ని భర్తీ అయ్యాయి. ఎంఈసీలో

7, సివిల్‌లో 4, ఐటీలో 2 సీట్లు ఆయా కేటగిరిలో విద్యార్థులు లేకపోవటంతో ఖాళీగా ఉన్నాయి. మూడు ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో కేయూకే ఎక్కువ డిమాండ్ ఉంది. ఇక ప్రైవేటులోనూ మరి దారుణంగా సీట్లు మిగిలి పోయాయి. ఎస్ఆర్ యూనివర్సిటీ, కిట్స్, సుమతిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో పెద్దగా సీట్లు మిగలలేదు. కానీ మిగతా ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో భారీగా సీట్లు మిగిలిపోయాయి. ఒక కాలేజీలో 600 సీట్లు, మరో కాలేజీలో 467సీట్లు ఖాళీగా ఉన్నాయి. ఈ కాలేజీల్లో సీఎస్ఈ, ఏబి ఎంఎల్, సైబర్ సెక్యూరిటీ, డేటాసైన్స్ వంటి కోర్సులతో పాటు సంప్రదాయ కోర్సులు ఈఈఈ, ఈసీఈ, మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ వంటి కోర్ కోర్సులకు కూడా ఆదరణ లేకుండా పోయింది.

ల్యాబ్‌లు, ఫ్యాకల్టీ కొరత కారణమా..?
ఉమ్మడి జిల్లాలో 13కు పైగా ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలుంటే దాదాపు 40శాతం సీట్లు మిగలడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈఈఈ, ఈసీఈ, ఎంఈసీ తదితర కోర్ కోర్సులకు ల్యాబ్‌లు ప్రధానం. అయితే రెండుమూడు కాలేజీలు మినహా మిగతా వాటిల్లో ల్యాబ్‌లు అంతంతే ఉండటంతో పాటు అనుభవజ్ఞులైన అధ్యాపకులు కూడా లేకపోవటం మైనస్‌గా మారిందనే టాక్ వినబడుతోంది. యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో కూడా ఔట్‌సోర్సింగ్, కాంట్రాక్టు అధ్యాపకులే భోదన చేస్తున్నారు. కొన్ని ప్రైవేటు కాలేజీల్లో అయితే 20-30వేల వేతనానికి అధ్యాపకులు తీసుకుంటున్నారు. దీంతో నాణ్యమైన విద్య అందటం లేదనే భావనలో విద్యార్థు?ల తల్లిదండ్రులు ఉన్నారు. వీటితో పాటు మరో కీలకమైన అంశం ఫ్లెక్స్‌మెంట్‌లు. వరంగల్‌లో ఐటీ ఇండస్ట్రీస్‌లు పెద్దగా లేకపోవటంతో హైదరాబాద్ నుంచి పెద్దపెద్ద కంపెనీలు వరంగల్‌కు వచ్చి ఫ్లెక్స్‌మెంట్‌లు ఇచ్చే అవకాశాలు లేవు. దీంతో చాలామంది విద్యార్థులు ఆఫ్ క్యాంపస్‌పైనే ఆధారపడి ఉద్యోగాలు వెతుక్కి వలసి వస్తోంది. అదే హైదరాబాద్‌లో అయితే టైర్-3 కాలేజీ లో జాయిన్ అయినా బీటెక్ పూర్తి కాగానే చిన్నపాటి ఉద్యోగం వస్తుందనే భరోసా చాలామంది విద్యార్థులు హైదరాబాద్ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. కన్వీనర్ కోటాలో సీటు వచ్చినప్పటికీ ట్యూషన్ ఫీజుతో పాటు హాస్టల్ ఫీజులు, ఇతర ఖర్చులతో తడిసిమోపెడు అవుతున్నాయి. అయినప్పటికీ కొందరు సాహసం చేసి విద్యార్థులను హైదరాబాద్‌లో పేరున్న ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో చేర్చిస్తున్నారు.

యాజమాన్య కోటాకు చిటలే..
ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో 70శాతం కన్వీనర్ కోటాలో ప్రభుత్వం సీట్లను భర్తీ చేస్తుండగా, మిగతా 30శాతం సీట్లను యాజమాన్యం కోటా కింద భర్తీ చేస్తారు. ఎంసెల్‌లో 10వేల లోపు ర్యాంకు వచ్చిన విద్యార్థులతో పాటు ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులకు ప్రభుత్వమే పూర్తిగా ఫీజు చెల్లిస్తుంది. పదివేలకు పైగా ర్యాంకు వచ్చిన విద్యార్థులకు రూ.35వేల ఫీజూరియింబర్స్‌మెంట్‌ను చెల్లిస్తుంది. అయితే రెండుమూడు కాలేజీలు మినహా మిగతా ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల్లో యాజమాన్య కోటా సీట్లు భర్తీకి నోచుకునే పరిస్థితి కనిపించటం లేదు. కన్వీనర్ కోటాలోనే చేరేందుకు విద్యార్థులు ఆసక్తి చూపటం లేదు. దీంతో యాజమాన్యం కోటాలో చేరటం కష్టమనే టాక్ వినబడుతోంది. అయితే ఒకటిరెండు కాలేజీల్లో మాత్రం యాజమాన్య కోటాకు భారీగా డిమాండ్ ఉందనే టాక్ ఉంది. డోనేషన్‌ల రూపంలో సీటుకు రూ.3 లక్షల వరకు వసూళ్లు చేస్తుండగా, మరో ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో మాత్రం ఇంటర్ మార్కుల ఆధారంగా ఫీజులను పెంచుతూ డోనేషన్‌ను పరోక్షంగా వసూళ్లు చేస్తున్నారనే టాక్ వినబడుతుంది. మరో ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో మాత్రం డోనేషన్‌ను రూ.లక్ష వరకు వసూళ్లు చేస్తున్నారు. రెండుమూడు కాలేజీల్లో మాత్రమే సీట్లకు డిమాండ్ ఉండగా, చాలా కాలేజీలు విద్యార్థులు లేక వెలవెలపోతున్నాయి. కన్వీనర్ కోటాలోనే సీట్లు మిగిలిపోతుండటంతో ఇక యాజమాన్య కోటాలో చేరేవారు లేకుండాపోయారు.

‘సర్’ పూర్తిలో కాంగ్రెస్ నాయకుల కృషి అభినందనీయం



కాగజ్‌సగర్, ఆగస్టు 18:
సర్ ప్రక్రియలో సిర్పూరు నియోజక వర్గం రాష్ట్రంలోనే భేష్ నిలిచిందని, దీని కోసం కాంగ్రెస్ నాయకుల కృషి అభినందనీయమని జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. కాగజ్‌సగర్ పట్టణంలోని రన్ గ్రౌండులో సర్ పై నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. సర్ ప్రక్రియ అత్యంత బాధ్యత యుతంగా, పారదర్శకంగా పూర్తి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రతి అర్జుడైన పౌరుడి పేరు ఓటు జాబితాలో ఉండేలా చూడడడంతో పాటు ప్రతి బూత్ స్థాయిలో క్షణంగా పరిశీలన జరుపాలని సూచించారు. సిర్పూరు నియోజకవర్గంలో సర్ ప్రక్రియ పగడ్బందీగా నిర్వహించి రాష్ట్రంలోనే బెస్ట్ నియోజకవర్గంగా నిలిపిన వారిని ప్రశంసించారు. ఆదిలాబాద్ ఎమ్మెల్యే దండే విరల్ మాట్లాడుతూ ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలో ఓటరు గల్లంతు కాకుండా బీఎల్ఓ, నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రత్యేక కృషి చేసినట్లు వివరించారు. ప్రణాళిక బద్ధంగా ఈ ప్రక్రియను చేపట్టడంతో వంద శాతం పూర్తి చేసినట్లు వివరించారు. గ్రంథాలయ సంస్థ రాష్ట్ర చైర్మన్ రియాజ్ మాట్లాడుతూ సర్ ప్రక్రియపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, బీఎల్ఎలు క్షేత్ర స్థాయిలో చురుగా పని చేయాలన్నారు. ప్రతి ఓటరు తమ వివరాలను పరిశీలించుకోవాలని అర్హత కలిగిన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం కాగజ్‌సగర్ మండలం అంకుసాపూర్, తట్టుగూడెం మధ్య రూ.8.50 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో మంజూరైన హైలెవల్ పంతున నిర్మాణానికి జిల్లా ఇన్‌చార్జ్ మంత్రి శంకుస్థాపన చేపట్టారు. సమావేశం ఆరంభం ముందు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు రమేష్ మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ నుంచి వచ్చిన నాయకులకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని, తమకు అన్యాయం చేస్తున్నారని మంత్రి దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఈ విషయంలో మంత్రి సర్ల చెప్పడంతో పరిస్థితి సద్దుమణిగింది. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ పాల్వాయి హరీష్ బాబు, డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణ, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ అనిల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ షాషీన్‌సల్తాన, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ దేవయ్య, మంగ, నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీకి అనుబంధ సంస్థగా మాలిన ఎన్నికల సంఘం: టీపీసీసీ చీఫ్



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18:
2014లో కొలువుదీరిన నాటి నుంచి రాజ్యాంగ సంస్థలను నిర్వీర్యం చేస్తుందంటూ కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వంపై తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మండిపడ్డారు. ఎన్నికల కమిషన్ కూడా బీజేపీకి అనుబంధ సంస్థగా మారిందని విమర్శించారు. మంగళవారం హైదరాబాద్‌లోని గాంధీభవన్‌లో ఆయన మాట్లాడుతూ.. తాము ప్రతి ఓటు హక్కు కాపాడాలని చూస్తున్నామని అన్నారు. ఎన్నికల సంఘం గైడ్‌లైన్స్‌తో చాలా నష్టం జరుగుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈసీ ఉదాసీనంగా చూడటం కఠిన్ కాదని అభిప్రాయపడ్డారు. తెలంగాణ 3.38 కోట్ల ఓట్లు ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. ఎస్సీబీడిల పేరుతో 22 శాతం ఓట్లు తొలగించారని చెప్పారు. ఓట్ల తొలగింపునకు ప్రధాని మోదీతోపాటు కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా బాధ్యత వహించాలని అన్నారు. పేద ప్రజల ఓట్లు తొలగిపోతున్నాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బీఎల్ఎలను 35 వేల మందిని నియమించిందని తెలిపారు. కానీ ఈసీ మాత్రం13,100 మందిని ఇచ్చినట్లు చూపిస్తుందని చెప్పారు. సామాన్యుడి ఓటు తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారంటూ ఈ సందర్భంగా ఈసీపై నిప్పులు చెరిగారు. 2002లో ఓటు వేసి ఉండాలని కండిషన్‌తో చాలా మంది ఎనుమరేషన్ పామ్స్ ఇవ్వలేక పోయారని చెప్పుకొచ్చారు. దీంతో వారిని కూడా ఓటర్ల జాబితా నుంచి తొలగిస్తున్నారని వివరించారు. అన్ మ్యూపుడ్ ఓట్లు 32,37000 ఉన్నాయని అన్నారు. అలాగే 60,50,000 ఓట్లు సందేహంగా ఉన్నాయని చూపిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. దాంతో 92 లక్షల ఓట్లు ప్రశ్నార్థకంగా మారాయని ఆవేదనతో అన్నారు. 1.60 కోట్ల ఓట్లు ఎందుకు కృచ్ఛన్ మార్క్ పెట్టారో చెప్పాలంటూ ఈసీని తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ డిమాండ్ చేశారు. దేశంలో ఓటు హక్కును తొలగించే అధికారం మీకు ఎవరు ఇచ్చారంటూ ఈసీని ఆయన సూటిగా ప్రశ్నించారు. ప్రతి పౌరుడి ఓటు కాపాడాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రయత్నం చేస్తోందని అన్నారు. తెలంగాణలో ఎస్ఐఆర్‌కు ఇంకా సమయం ఇవ్వాలని ఈసీని డిమాండ్ చేశారు. అర్జులైన అందరికీ ఓటు హక్కు కల్పించాలని ఈసీని తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ డిమాండ్ చేశారు.

బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు..

రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?



మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసిందే. అరటిపండ్లల్లో ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్పాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జీమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదా.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దు..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదో.. నిపుణులు దీని గురించి ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండును ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జీమ్ కి వెళ్లే వారు, భారీ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటి పండును మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడు తున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండును సమలి తినడం మంచిదని వారు చెబుతున్నారు.

అరటిపండును సమలడం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో పైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్పాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జీమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదా.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును సమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో స్మూతీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని సమలాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అలర్జి వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు. కనుక అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడమే మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాలరీలు ఎక్కువగా కావాల్సిన వారు అరటిపండును తిన్న రెండు గంటల తరువాత పాలు తాగడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి పోషకాలు కూడా చక్కగా అందుతాయి. పొట్ట సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు బనానా షేక్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పచ్చసొన వద్దనకండి!

గుడ్డులో పచ్చసొన తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని, అది గుండెకు ప్రమాదమని భాించి చాలామంది దాన్ని పకన పెడతారు. మరి ముఖ్యంగా జీమేకు వెళ్లేవారు గుడ్డులోని తెల్లసొనను మాత్రమే తిని పచ్చసొనను పారేస్తుంటారు. కానీ పచ్చసొనతో కలిపి తింటేనే గుడ్డు సంపూర్ణ ఆహారం అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం తెల్లసొన మాత్రమే తినడం వల్ల ప్రయోజనం కంటే నష్టమే ఎక్కువ. తెల్లసొన ఒక ఇన్ ఫ్లమేటరీ ప్రోటీన్. దీనికి శరీరంలో మంటను కలిగించే స్వభావం ఉంటుంది. దీన్ని పచ్చసొనతో కలిపి తిన్నప్పుడు మాత్రమే అది సమతుల్యమైన, సంపూర్ణ ఆహారంగా మారుతుంది. పచ్చసొనలో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుందనే కారణంతో దాన్ని అందరూ విలన్ గా చూస్తారు. కానీ, వాస్తవానికి గుడ్డులోని మెజారిటీ పోషకాలు అందులోనే ఉంటాయి. తెల్లసొనతో పోలిస్తే పచ్చసొనలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, ఒమేగా-

3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుషలంగా లభిస్తాయి. మన శరీరానికి అవసరమైన కొలెస్ట్రాల్ తో దాదాపు 85 శాతం మన కాలేయమే సొంతంగా తయారు చేస్తుంది. కేవలం 15 శాతం మాత్రమే మనం తినే ఆహారం ద్వారా అందుతుంది. శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకునేది ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ హానికరం కాదు. కణాల నిర్మాణం, హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, మెదడు పనితీరు, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కొలెస్ట్రాల్ ఎంతో కీలకంగా పుష్కారం ఉండాలంటే పచ్చసొనను సూచిస్తున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నా, మీ కండరాలు పూర్తిగా తినడమే శ్రేయస్కరం. మారెట్టో దొరికే కృత్రిమ ప్రోటీన్ల కంటే ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉత్పత్తి అయ్యే గుడ్డు ద్వారా లభించే పచ్చసొన ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు చాలా ఏళ్ల ముందే ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..!

మన ఆరోగ్యంలో చిన్న చిన్న మార్పులు జరుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మనం అంతగా పట్టించుకోం. కానీ ఈ మార్పులే కొన్నిసార్లు తీవ్ర అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. లక్షణాలు కనబడకుండా చిన్న చిన్న మార్పులతో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల్లో డయాబెటిస్ ఒకటి. ఈ వ్యాధి చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శక్తి స్థాయిలు తగ్గడం, నరాలు, చూపు, రోగనిరోధక శక్తిపై మొదటగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కానీ ఈ లక్షణాలను ఎవరూ పట్టించుకోరు. నిజానికి డయాబెటిస్ వచ్చే ముందు నుండే శరీరం మెటాబాలిక్ ఒత్తిడిని సూచించడం మొదలుపెడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే 13 సంవత్సరాల ముందు నుండే శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం మొదలవుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులో రోగనిరోధక శక్తిలో వచ్చే మార్పులు టైప్ 1 డయాబెటిస్ ను సూచిస్తాయి. డయాబెటిస్ బారిన పడే ముందు మన శరీరంలో రోజువారీ ఆరోగ్యంలో వచ్చే చిన్న చిన్న మార్పుల గురించి తెలుసుకుందాం.

శరీరం భారంగా అనిపించడం..

డయాబెటిస్ నిర్ధారణకు ముందే గుండెపై ఒత్తిడి మొదలవుతుంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ అలసటగా ఉండడం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు శరీరం భారంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. చాలా మంది వీటిని పని ఒత్తిడి, వయసు పైబడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని భావిస్తారు. అలాగే మెటాబాలిక్ అసమతుల్యత కారణంగా నరాలలో, చర్మంలో మార్పులు వస్తాయి. పాదాలు, వేళ్లలో మంట, తిమ్మిర్లు రావడం, మెడ, చంకలు వంటి భాగాల్లో చర్మం నల్లగా మారడం, చర్మం పొడిగా, దురదగా ఉండడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కనుక వీటిని ఎవరూ అంతగా పట్టించుకోరు. తద్వారా డయాబెటిస్ తీవ్రత పెరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం..

రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రణ సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ



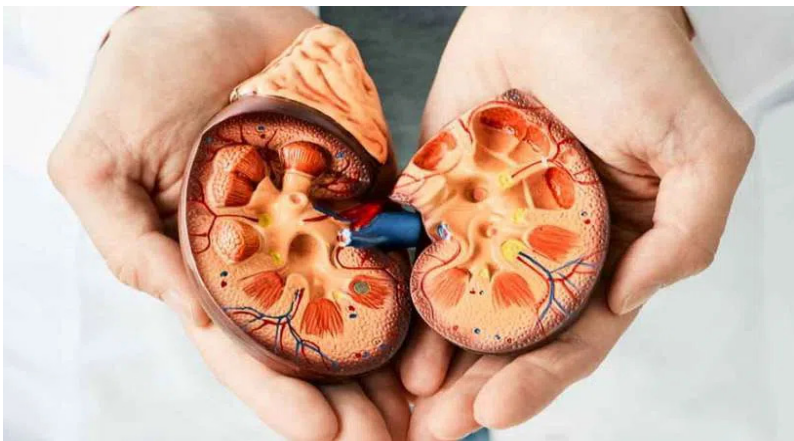
బలహీనపడుతుంది. తెల్లరక్తకణాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. దీంతో తరచూ యూరిన్ ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, దంతాలు, చిగుళ్ల ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, తరచూ ఫంగల్ ఇన్సెక్షన్ లు రావడం, చిన్న ఇన్సెక్షన్ లు కూడా ఆలస్యంగా తగ్గడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇక గ్లూకోజ్ లో వచ్చే మార్పులు కంటిచూపుపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కళ్లు మసకగా కనిపించడం, చూపులో మార్పు రావడం వంటివి జరుగుతాయి.

స్క్రీన్ ఎక్కువగా చూడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అనుకుంటారు. కానీ శరీరంలో మెటాబాలిక్ అసమతుల్యతల వల్ల

కూడా ఇలా జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక శరీరంలో కనిపించే ఈ మార్పులను గుర్తించడం చాలా అవసరం. లక్షణాలు మరి ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్, ఎపా1ఎ వంటి రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. జన్యుపరంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. డయాబెటిస్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడే గుర్తించడం వల్ల చికిత్స, జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా ఉంటుందని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

మీ కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే

తరచూ ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాల్సిందే..!



మన శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడే అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు కూడా ఒకటి. ఇవి మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తాయి. వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం, శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంగా ఉంచడం, శరీర జీవక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడం వంటి అనేక విధులను మూత్రపిండాలు నిర్వహిస్తాయి. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మంది మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్ ను, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతోంది. దీంతో మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. వాటి పనితీరు

కూడా తగ్గుతోంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంపై మొత్తం శరీరం ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ముఖ్యమైన ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కీరదోస, నిమ్మకాయలు..

మనకు చాలా తక్కువ ధరలో ఏడాది పొడవునా లభించే కూరగాయల్లో కీరదోసకాయ ఒకటి. వీటిలో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతగానో సహాయపడతాయి. కీరదోసకాయలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. కీరదోసకాయలలో పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది కనుక మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. నిమ్మకాయలు కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేయడంలో దోహదపడుతుంది. రోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంతోపాటు వాటి పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మూత్రపిండాల కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి.

కొత్తిమీర..

అలాగే కొత్తిమీరను తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది మూత్రం కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో ఫ్యాటీ లివర్, సిరోసిస్ వంటి కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో మనకు దోహదపడతాయి.

బీట్ రూట్, నిమ్మకాయ..

బీట్ రూట్ రసం కూడా కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలేయానికి ఒక సహజ టానిక్

ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే అదనపు ద్రవాలు, వ్యర్థాలు, విషాలు మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపించడంలో కొత్తిమీర ఎంతో సహాయపడుతుంది. దీంతో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కొత్తిమీరలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపులను తగ్గించడంతో పాటు కణజాల నష్టం జరగకుండా కాపాడడంలో కూడా సహాయపడతాయి. దీనిలో నైట్రేట్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అలాగే మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటూనే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం, నీటిని తాగడం, ధూమపానాన్ని మానేయడం వంటివి చేయడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఎప్పటికప్పుడు వీటిని తీసుకోవాల్సిందే..!

మన శరీరంలో కాలేయం అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపించడం, శరీర జీవక్రియలను నిర్వహించడం, జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇవ్వడం, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం ఇలా అనేక రకాల విధులను ప్రతిరోజూ నిర్వహించుకుంటుంది. కాలేయ ఆరోగ్యం ఏ మాత్రం దెబ్బతిన్నా మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కనుక కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతో పాటు కొన్ని సులభంగా తయారు చేసుకునే పానీయాలను తీసుకోవడం

ద్వారా కాలేయాన్ని శుభ్రపరుచుకోవడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే పానీయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీరు, గ్రీన్ టీ..

కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడంతో పాటు శరీరం నుండి విషాలు ఎక్కువగా బయటకు తొలగిపోతాయి. అలాగే క్రీమ్, చక్కెర వంటివి లేకుండా బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో ఫ్యాటీ లివర్, సిరోసిస్ వంటి కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో మనకు దోహదపడతాయి.

లాగా పని చేస్తుంది. బీట్ రూట్ రసంలో ఉండే బీటాలైన్స్, నైట్రేట్లు కాలేయం నిర్విషీకరణ ఎంజైమ్లను పెంచుతాయి. బీట్ రూట్ రసం తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ వాపు తగ్గుతుంది. అలాగే ఆకుకూరలు, క్యారెట్లు, సెలెరీ వంటి వాటితో జ్యూస్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంలో డిటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియతో పాటు కాలేయం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. రోజూ ఒక గ్లాస్ నిమ్మకాయ నీరు తాగడం వల్ల కాలేయం సహజంగా శుభ్రపడుతుంది. నిమ్మకాయ నీరే అని చాలా మంది తేలికగా తీసుకుంటారు.



కీర్తి నిజంగా వేరే తెవల్

కీర్తిసురేశ్ తెరపైనే కాదు. రియల్ లైఫ్ లోనూ పార్ట్ గా ఉంటారు. తనపై వచ్చే విమర్శలను తిప్పికొట్టడంలో ఆమె శైలి ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. తాజాగా ఆమె నాని హీరోగా నటిస్తున్న 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాలో భాగమైంది. ఆ సినిమాలోని ఓ ప్రత్యేక గీతంలో కీర్తి సురేశ్ నర్తించింది. ఈ విషయంపై ఓ యువతి.. అవకాశాలు లేక బటమ్ సాంగ్ చేసిందంటూ కీర్తి సురేశ్ ని విమర్శిస్తూ తన ఇన్ స్టాలో ఓ వీడియోని షేర్ చేసింది. పైగా 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాను కన్నడ సినిమాగా ఆమె ఆ వీడియోలో పేర్కొన్నది. ఈ విమర్శపై కీర్తి సురేశ్ కూర్చుంటే తనదైన శైలిలో సమాధానమిచ్చింది. 'ది ప్యారడైజ్'ని కన్నడ సినిమా అనడంపై 'వేరే తెవల్..' అంటూ కీర్తి సైటైర్ విసిరింది. 'చిన్న కర్కెడ్.. నాని నటిస్తున్న తెలుగు సిని మా.. కన్నడ సినిమా కాదు' అంటూ కొంటరిచ్చింది. అంతే.. సరిగ్గా చెప్పాన్ అన్నట్టుగా పలువురు నెటిజన్లు కీర్తి సురేశ్ ని అభినందిస్తూ కామెట్లు పెడుతున్నారు.

ప్రతిరోజూ కొత్తగా ఉంది

అగ్ర సటి సమంత హాలీడే టీవీకి రెడీ అవుతున్నారు. తన ప్రొగ్రెస్సివ్ చెందిన ప్రతి క్షణాన్నీ అన్వేషించేందుకు చేయాల్సిన ప్రయత్నాలన్నీ చేస్తున్నారామె. ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చురుగ్గా ఉండే సామ్.. తాజాగా ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. 'ఈ హాలీడేకు రెండు జతల బట్టలు మాత్రమే సర్దుతున్నా. నిజానికి నా డగ్గర చాలా డ్రెస్సులున్నాయి. కానీ అవేమీ ఇప్పుడు నాకు సరిపోవడం లేదు. అందుకే సరిపోయే రెండు జతలు మాత్రమే సర్దుతున్నా' అంటూ ఆ పోస్టులో పేర్కొన్నది సమంత. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాతృత్వం గురించి సమంత మాట్లాడిన మాటలు కూడా ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. 'అమ్మ' అని పిలిపించుకునే క్షణాలకోసం నేనెంతో పరితపిస్తున్నాను. నా బిడ్డను మోస్తున్నాననే అనుభూతి నా హృదయాన్ని ఆనందంతో నింపేస్తున్నది. ఈ ప్రయాణాన్ని ప్రతి క్షణం అన్వేషిస్తున్నా. నాకెందుకో ప్రతిరోజూ కొత్తగా ఉంది' అంటూ సమంత భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు.

అజా మేరీ జాని..!

టీను అనంద్, ఉపేంద్ర, జార్జ్ మరియన్, అక్షయ్, విష్ణుకార్తికేయ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న న్యూఏజ్ క్రెమ్ కామెడీ 'బా బా బ్లాక్ షిప్'. గుణి మంచికంటి దర్శకుడు. చిత్రాలయం స్టూడియోస్ పతాకంపై వేణు దోనేపూడి నిర్మిస్తున్నారు. దసరా సందర్భంగా ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబర్ 9న విడుదల చేయబోతున్నారు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం ఈ సినిమా నుంచి 'అజా మేరీ జాని' అంటూ సాగే తొలి పాటను అగ్ర సంగీత దర్శకుడు దేవిశ్రీప్రసాద్ విడుదల చేశారు. వీశీజఅవం పార్టీ సాంగ్ ను అజయ్ లగునాని, ఓయ్ విష్ణులపై చిత్రీకరించారు. ఓ ఇంట్రెస్టింగ్ ఇన్సిడెంట్ చుట్టూ అల్లుకున్న కథ ఇదని, అద్యంతం అనూహ్య మలుపులతో సాగుతుందని, మేఘాలయా రాష్ట్రంలో చిత్రీకరణ జరిపామని చిత్ర నిర్మాత వేణు దోనేపూడి తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: అజయ్ అబ్రహం జార్జ్, సంగీతం: స్టీఫెన్, ఆనంద్, క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్: శ్వేత దోనేపూడి, దర్శకత్వం: గుణి మంచికంటి.

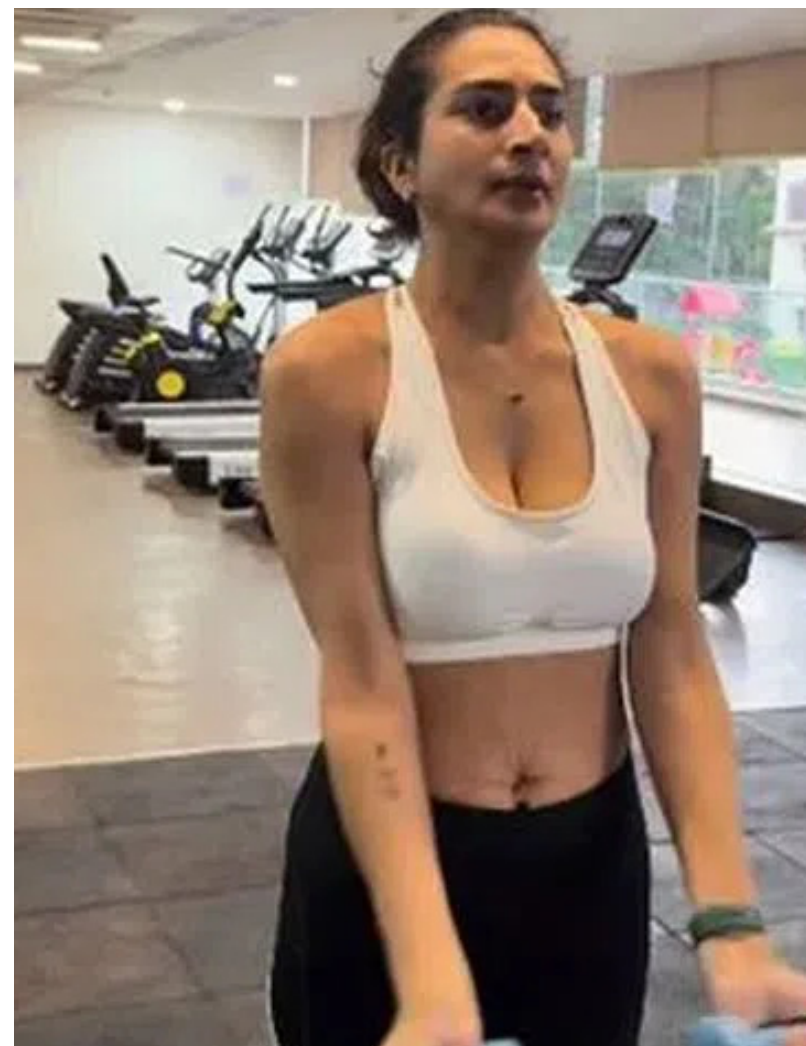


సినిమాలకు దూరంగా ఉన్న సురేఖ వాణి..

మళ్ళీ ఫిట్ నెస్ పై ఫోకస్, త్వరలోనే రీఎంట్రీ?

టాలీవుడ్ లో క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుగా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సటి సురేఖ వాణి. ఒకప్పుడు హీరోయిన్లకు అక్క వదిన, స్నేహితురాలు వంటి పాత్రల్లో కనిపించిన ఆమె.. ఆ తర్వాత తల్లి, అంటి పాత్రల్లోనూ మెప్పించారు. తన సహజమైన నటన, కామెడీ టైమింగ్ తో ప్రేక్షకుల్లో మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకున్నారు. అయితే కొంతకాలంగా సురేఖ వాణి సినిమాల్లో పెద్దగా కనిపించడం లేదు. ఇటీవల విడుదలైన 'కెజెక్యూ' సినిమాలో హీరోయిన్ యుక్తికి అండగా నిలిచే అంటి పాత్రలో ఆమె కనిపించారు. అయితే ఈ సినిమా మినహా ఇటీవలి కాలంలో సురేఖ వాణికి చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలో అవకాశాలు కనిపించలేదు. మరోవైపు తన కుమార్తె సుప్రీతను హీరోయిన్ గా పరిచయం చేసి ఆమె సినీ కెరీర్ ను నిలబెట్టేందుకు కూడా సురేఖ వాణి కొంతకాలం ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. సుప్రీతకు అవకాశాలు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ అవి ఆశించిన స్థాయిలో వర్కౌట్ కాలేదు. దీంతో ఇప్పుడు సురేఖ వాణి తన కుమార్తె కెరీర్ తో పాటు తన సినీ ప్రయాణంపైనా మరోసారి ఫోకస్ పెట్టినట్లు టాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగానే ఆమె ఫిట్ నెస్ పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాలి అంటూ పలువురు ఆమెకు సలహాలుగా మారుతున్నాయి.

సారిస్తున్నారు. సురేఖ వాణి తాజాగా జిమ్ లో వర్కౌట్స్ చేస్తున్న వీడియోను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశారు. ఈ వీడియోలో ఆమె ఎనర్జిటిక్ గా కనరత్నాలు చేస్తూ కనిపించారు. ఫిట్ నెస్ విషయంలో ఆమె చూపిస్తున్న శ్రద్ధ, వర్కౌట్ చేసే విధానం నెటిజన్ల దృష్టిని ఆకర్షించింది. వీడియో చూసిన అభిమానులు కూడా ఆసక్తికరంగా స్పందిస్తున్నారు. 'సురేఖ వాణి మళ్ళీ సినిమాల్లోకి వస్తున్నారా?', 'ఫిట్ నెస్ చూస్తుంటే ఇంకా హీరోయిన్ లానే ఉన్నారు' అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె షేర్ చేసిన జిమ్ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. మరోవైపు సురేఖ వాణి వయసు విషయంలో కూడా సోషల్ మీడియాలో కొంతకాలంగా భిన్నమైన ప్రచారాలు జరుగుతున్నాయి. ఆమె వయసుపై వివిధ ఆన్ లైన్ వేదికల్లో వేర్వేరు వివరాలు కనిపిస్తుండటంతో నెటిజన్లలోనూ ఆసక్తి నెలకొంది. అయితే ఆమె వయసుకు సంబంధించిన అధికారిక వివరాల విషయంలో స్పష్టత లేదు. సురేఖ వాణికి కుమార్తె సుప్రీత ఉన్న విషయం తెలిసిందే. తల్లి, కూతురు ఇద్దరూ సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ తమ ఫోటోలు, వీడియోలను సాంఘిక మాధ్యమాలలో షేర్ చేస్తుంటారు. కొంతకాలంగా సురేఖ వాణి ఫిట్ నెస్ పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాలి అంటూ పలువురు ఆమెకు సలహాలుగా మారుతున్నాయి.



దూరంగా ఉన్న సురేఖ వాణి ఇప్పుడు ఫిట్ నెస్ పై దృష్టి పెట్టడంతో ఆమె రీఎంట్రీపై ఆసక్తి పెరిగింది. ప్రస్తుతం ఆమె చేతిలో ఏవైనా కొత్త ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయా అనే విషయంపై అధికారిక సమాచారం లేదు. అయితే తాజా జిమ్ వీడియో మాత్రం ఆమె మళ్ళీ సినిమాల్లో యాక్టివ్ అవుతారనే చర్చకు దారితీసింది.